

Комунальний заклад «Харківська санаторна школа № 11»
Харківської обласної ради

План – конспект уроку ЛРЗ
(лікувально-реабілітаційного заняття)

***Тема заняття: Профілактика та корекція порушень
постави та зняття психоемоційної напруги в учнів.***

Інструктор ЛФК:

Уткіна Аліна Олександрівна

2019 рік

Урок лікувальної фізкультури.

24.10.2019

Інструктор ЛФК: Уткіна Аліна Олександрівна

Тема: *Профілактика та корекція порушень постави та зняття психоемоційної напруги в учнів.*

Мета:

- Удосконалення навичок володіння індивідуальними гімнастичними вправами для формування і зміцнення м'язового корсету постави;

- підтримання психоемоційного фону;
- розвиток вольових якостей, дисципліни.

Завдання:

- Формування правильної постави;
- Зміцнення всіх груп м'язів;
- Навчання правильному диханню під час фізичних рухів;
- Знімання фізичної і емоційної напруги;
- Ознайомити дітей з комплексом знань, вмінь та навичок щодо профілактики порушень постави;
- Виховання інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою і бажання слідувати за власною поставою.

Обладнання: шведська стінка, гімнастична лава, гімнастичні палиці, м'ячі звичайні гумові, профілактори Євмінова.

Комплекс вправ

Підготовча частина

Розминка на місці

1. Вихідне положення (далі В.п.) – основна стійка (далі о.с.) – формування правильної постави: підборіддя підведене, живіт підтягнутий, плечі відведені назад.
2. В.п. – о.с., наклони голови:
 - вперед – назад.
3. В.п. – о.с. наклони голови:
 - вправо – вліво.
4. В.п. – о.с., прямі руки перед собою:
 - сжимаємо пальці на руках і ногах,
 - розлаблюємо пальці на руках і ногах.
5. В.п. – о.с., руки в сторони:
 - кругові рухи прямими руками вперед,
 - кругові рухи прямими руками назад.
6. В.п. – о.с. руки зігнуті в ліктях:
 - відведення назад зігнутих ліктів,
 - відведення назад прямих рук.

Розминка в русі

1. Звичайна ходьба по залу.
2. Руки підняті до гори:
 - ходьба на носках.
3. Руки на поясі:
 - ходьба на п'ятах.
4. Звичайна ходьба.
5. Перекати з п'яти на носок.
6. Дихальні вправи:
 - руки вгору - вдих,
 - руки вниз - видих.
7. Руки на поясі. Ходьба в полуприсяді.
8. Руки на колінах, ходьба «гусячим кроком» в повному присяді.
9. Дихальні вправи
 - руки вгору - вдих,
 - руки вниз - видих.
10. Крок «чаплі»:
 - руки на поясі, по черзі ногу тягнемо вперед.
11. Легкий біг.
13. Біг приставним кроком.
14. Дихальні вправи:
 - руки вгору - вдих,
 - руки вниз - видих.

Основна частина

Вправи на гімнастичному килимку

1. В.п. – лежачі на спині, руки вздовж тіла, сгинаємо по черзі коліна:
 - ліва нога лежить, праве коліно згинаємо,
 - права нога лежить, ліву ногу згинаємо.
 2. В.п. – те саме, руки вздовж тіла, вправа “метелик”:
 - через сторони підіймаємо руки до голови,
 - через сторони опускаємо руки до ніг.
 3. В.п. – те саме, руки вздовж тіла долоні вниз:
 - згинаємо одночасно обидва коліна підтягуючи їх до живота,
 - одночасно опускаємо ноги.
 4. В.п. – те саме, руки в сторони, в одній руці гумовий м'яч:
 - порожньою рукою взяти м'яч, перенести на іншу сторону, покласти на підлогу,
 - повторити іншою рукою.
 5. В.п. – те саме, руки в сторони, ноги зігнуті в колінах, поставити на носочки:
 - нахили колін вправо-вліво.
- Зміцнюємо м'язи тазостегнових суглобів.
6. В.п. – те саме, руки за головою:
 - махи прямими ногами вгору-вниз (зміцнюємо прес).
 7. В.п. – те саме, в руках м'яч, руки зігнуті в ліктях:

- піднімаємо м`яч до стелі (локті прямі),
- згинаємо лікті, кладемо м`яч на грудь.

8. В.п. – те саме, руки вздовж тіла, вправа “велосипед”

9. В.п. – те саме, права рука лежить на животі, ліва рука лежить на грудях:
дихальні вправи:

- робемо вдих – видих грудьми,
- вдих - видих животом.

10. Сідаємо. Робимо перехід в стан лежачи на животі.

Вправи лежачи на животі.

1. В.п. – лежачі на животі, руки вгору:

- потягнення, розтягуємо хребет.

2. В.п. – лежачі на животі, обличчя опущено вниз, п'яти і носки з'єднані, підборіддя впирається в килимок. Вправа «Кобра».

- впираємося руками в підлогу і піднімаємо верхню частину тулуба якомога вище, при цьому нижня половина живота до самого пупка не відривається.

- повертаємо голову через праве плече так, щоб побачити п'яту лівої ноги (утримуємо 5 секунд). Важливо, щоб руки і ноги при цьому залишалися на місці, і не відривалася нижня частина живота.

- повільно повертаємо голову через ліве плече, щоб побачити п'яту правої ноги (утримуємо 5 секунд).

- повертаємося в положення «кобри», потім у вихідне положення, спустіться вниз.

4. Вправа «човник» - зміцнюємо прямі м'язи спини.

І.П. - лежачи на животі, витягнути руки вперед долонями вниз, розташувати їх на ширині плечей; випрямити ноги носками від себе також на ширині плечей.

- одночасно підняти кінцівки, спираючись на тазові кістки і живіт
- тягнутися долонями і ступнями в протилежні сторони, затриматися в

такому положенні на 7-10 секунд.

- розслабитися, повторити 4 рази.

Переходимо в положення «кішечки».

5. «Кішечка» добра і зла.

В. п. - стоячи на четвереньках (долоні під плечовими суглобами, коліна під тазостегновими). - прогнути вниз попереk, голову підняти вгору.

6. Вправа «Літак»

В.П. - стійка на четвереньках, тягнемся розтягуючи хребет

- права рука і ліва нога;
- ліва рука і права нога.
- вигнути спину вгору дугою, нахилити голову

7. Упор на руки - попереk підтягнути ноги до рук «поза на старт».

8. Вправа «дощечка»

- В.П. - стійка на колінах, утримуючи рівну спину, відводимо її назад
- повертаємося в в.п.

Вправи з гімнастичними палицями

1. В.п. – о.с. ноги на ширині плечей, палиця в горизонтальному положенні внизу:

- піднімаємо руки з палицею вгору, відвести ліву ногу назад,

- повернутись в о.с.,
 - те ж саме, відвести ліву ногу назад,
 - повернутись в о.с.
2. В.п. – о.с., прямі руки з палицею попереду, палиця в горизонтальному положенні:
- повороти тулуба вправо та ліво, лице дивиться на палицю.
3. В.п. – о.с., прямі руки з палицею над головою:
- наклон тулуба вправо,
 - повернутися в о.с.,
 - наклон тулуба наліво.
4. В.п – о.с., прямі руки з палицею попереду, палець у вертикальному положенні, вправа ” млин ”:
- попеременна зміна позиції рук.
5. В.п. – о.с., палиця в горизонтальному положенні лежить за плечима, тримаємо палицю біля раїв:
- повороти тулуба вправо та вліво.
6. Палка лежить на підлозі. Варусна установка стоп.
- ходьба по паличці на носочках зліва направо і навпаки
 - ходьба по паличці на п'ятах справа наліво і навпаки.
- Стопи повинні бути паралельно з легким розведенням носків.
7. Ходьба по паличці вперед і назад серединою стопи.
8. Ходьба по палиці «ялинкою» вперед і назад. Вправа розвиває і зміцнює ослаблені м'язи, розтягує скорочені м'язи.

Заклучна частина

Лягли на підлогу:

1. В.П. - руки вгору (лежать на підлозі), ноги разом:
 - потягнулися.
2. В. П - руки вгору (лежать на підлозі), ноги разом:
 - піднімаємо руки (руки перед собою) і ноги
 - дрібне тремтіння.
3. В. П - руки вздовж тулуба, ноги разом:
 - релаксація під музику (3-5 хв).

Для зняття психоемоційної напруги проводяться вправи на профілакторі (дошці) **Евмінова**. Вправи дозволяють :

- розслабити м'язи ,
 - налагодити кровообіг,
 - посилити обмінні процеси в організмі дитини,
- що призводить до швидкого заспокоєння нервової системи, відпочинку та відновленню сил .*





