

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное
учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №3
городского округа Тольятти

Почтовый адрес: 445004, г. Тольятти, ул. Кирова, 64, т./факс-22-29-34 (корпус 1)
445008, г. Тольятти, ул. Матросова, 31, т/факс-.24-51-31(корпус 2)

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

«Упражнения на укрепление мышц»

Составители:

Учитель:

Акишин Л.В.

Тольятти

2015

Тема: Упражнения на укрепление мышц

Цель: укрепление мышц спины, брюшного пресса.

Задачи:

1. Учить правильному выполнению упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса, в том числе с предметами.
2. Формировать навык произвольного удержания правильной осанки.
3. Формировать навык правильного дыхания.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Развивать координацию движений.
6. Учить приёмами самоконтроля в различных исходных положениях.
7. Формировать потребность в здоровом образе жизни.
8. Воспитывать личностные, волевые качества – настойчивость, целеустремлённость, ответственность
9. Формировать гражданско-патриотические качества (чувство причастности, гордости, любви к своему городу, природе)

Оборудование: коврики, мячи, гантели, гимнастические палки, проигрыватель, фотографии с видами города

1. Организационный момент. Дети входят в зал под музыку.
Построение .

Здравствуйтесь, ребята. Сегодня у нас необычное занятие, на нашем занятии присутствуют гости. Давайте их поприветствуем своими улыбками. Наше занятие будет необычным, мы с вами совершим экскурсию здоровья по нашему любимому городу.

- Как называется наш город?

Герб

-А как называют жителей Тольятти?

А раз мы граждане города Тольятти, мы должны стремиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

- А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Ответы детей: быть сильным; ловким; выносливым; гибким; правильное питание; отдых и сон; закаливание; гордая осанка , крепкие мышцы, и хорошее настроение.

Учитель: Правильно, я с вами согласен, ребята, на занятии мы покажем свою силу, ловкость, выносливость.

Сегодня мы будем выполнять упражнения для мышц брюшного пресса. Где находится брюшной пресс? (показать) А кто скажет для чего нам надо укреплять мышцы?

Секрет здоровья мы отправимся искать.

Нам много нового придётся испытать.

В нашем городе много мест, которые связаны со здоровьем. Кто знает такие места?

ЛЕС

Это лес вокруг города

Что такое лес? Сосны до небес. Берёзы и дубы. Ягоды, грибы. (фото)

Помните, как надо вести себя в лесу?

В лесу необычайно чистый воздух. Давайте подышим..... и в путь. (звуки леса музыка)

Дыхательные упражнения:

1- Руки через стороны, встать на носочки – Вдох

2- И.П. Выдох

И.П. ноги на ширине плеч, руки в замке на груди,

1- вдох, 2 наклон туловища вперед – руки в замке потянуться вперед за руками – выдох.

А теперь в путь!

Ну-ка, дети, не лениться!

Отправляемся в поход.

Чтоб в здоровье очутиться,

Руки тянем мы вперед.

Дружно руки вверх подняли,

На носочки все привстали.

А затем на пяточки.

А потом вприсядочку.

Шире руки разведём

И на выдохе сомкнём

Ходьба на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам.

У нас на пути магазин спортивных товаров, где продаётся много спортивного инвентаря. Кто знает, какие спортивные магазины есть у нас в городе? (фото)

**Если хочешь быть умелым,
Ловким, сильным, быстрым, смелым,
Научись любить скакалки, мячи, обручи и палки.**

А для укрепления мышц, какой инвентарь нам нужен?

Ответ детей: гантели, тренажеры.

Упражнения с гантелями и гимнастическими палками.

1. И. п.: основная стойка, обе гантели находятся в одной руке.
Выполнение: наклоны туловища в стороны. Одна рука, сгибаясь, поднимается вдоль туловища вверх выше пояса, другая, разгибаясь, опускается вниз до колена. Колени не сгибаются.

2. И.П. ноги на ширине плеч, гантели над головой.
На счет 1 наклон в лево, 2 И.П. три наклон в право, 4 И.П.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой в руках подняты вверх. На выдохе наклониться вправо, зафиксировать положение на 1-2 секунды и на вдохе вернуться в И.п. Аналогичное движение выполнить в другую (левую) сторону. Наклоны туловища влево – вправо.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой в руках подняты вверх. На выдохе - наклониться вперед (параллельно полу), вытягивая руки вперед, зафиксировать положение на 1-2 секунды и на вдохе максимально отклониться назад, зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И.п.

1. И.п. Руки под голову

Поднять обе ноги (невысоко), развести, соединить и п в и. п.

2.И.п. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поочерёдное поднимание ног под углом 45 градусов.

Садимся

Какие ещё места в Тольятти связаны со здоровьем?

Это Волга. Великая русская река.

Что такое река? На воде облака. Над водою ивы, весенние разливы (фото)

Купание в реке, загорание на солнышке укрепляют и оздоравливают наш организм.

Давайте отдохнём --- музыка. Закройте глаза, представьте, что мы лежим на песке, плещется вода, светит яркое солнце, птицы поют. Дышите спокойно, равномерно. 1-2 мин

Раз мы представили, что находимся возле воды – давайте изобразим водных обитателей.

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, упражнение «Цапля», вдох – притягиваем правое колено к животу, и в и.п. То же самое с другой ногой.

И.П.: лежа на спине, колени притягиваем к животу и фиксируем руками. Упражнение «Лодочка», покачивание на спине вперед, назад.

Упражнение «Медуза»

И. п. : лёжа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, потрясти слегка руками и ногами.

Очень приятно в реке нам купаться.

Но время торопит нас в путь собираться.

А теперь отгадайте загадку.

Загадка:

Поле выкошено гладко,
Ровненькое, как тетрадка.
Зрители со всех сторон!
Что за поле?....(стадион)

Правильно. У нас в городе несколько стадионов. А у нас в школе есть стадион? А что мы делаем на стадионе?

**Мячик прыг да скок вперед,
За собой он нас ведёт.
Мы его поймать хотим,
Упражняться будем с ним.**

1. И.п ноги врозь мяч внизу
- 1 присед мяч вперед
- 2 и.п

2. И.п. сидя на фитболе гантели внизу
1 руки в стороны
2 и.п.

3. И.п. лежа на спине ноги на мяче слегка согнуты в коленях носки на себя
руки вперед
1 приподнять верхнюю часть туловища, руки к коленям
2 и.п.

4. И.п. лежа на спине мяч между ног
1 подъем ног до угла 90
2 и.п.

**И не лес, и не сад,
Но бывать здесь каждый рад.
Зимним днём и летом жарким.
Называется он ...ПАРКОМ.
В парке будем мы играть.
Свежим воздухом дышать.**

В заключении нашей экскурсии давайте прогуляемся по парку и еще раз подышим свежим воздухом.

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, вдох – наклоняем голову вперед, выдох – назад.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, Вдох – задерживаем дыхание на 2 секунды, выдох – задерживаем дыхание на 3 секунды.

Релаксация.

Рефлексия.

Закончено наше с вами занятие. А теперь подумайте и ответьте, важно ли ваше здоровье для вас? Почему? Ответы детей. Почему важно иметь сильные мышцы? Далее отмечают, те ученики кто правильно и старательно выполнял все задания.

Учитель: Занятие окончено, Желаю всем быть сильными, здоровыми и никогда не болеть. До свидания!

