**Конспект заняття №**

з ЛФК для учнів 2-х класів

**Тема:** Повторення інструктажу з БЖД. Розминка. Комплекс вправ для формування

правильної постави. Корекційна гра з «парашутом». Вправи з обручем. Гімнастика для зору.

**Завдання:** 1. Повторити комплекс вправ для формування правильної постави.

2. Покращити показники фізичного розвитку.

3. Створити позитивну емоційну атмосферу на занятті.

4. Корегувати зір.

**Клас:** **Дата:** **Час:** **Місце проведення:** спортивна зала. **Інвентар:** аптечка, гімнастичні палиці, килимки, корекційне обладнання «парашут», обручи, свисток, секундомір.

**Хід заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ч/з** | **Зміст** | **Дозування** | **ОМВ** |
| **І. Вступна частина 3-4 хв.** | | | |
| 1 | Шикування. Привітання. Повідомлення завдань. | 1-2 хв. | В одну шеренгу. Перевірити наявність спортивної форми. |
| 2 | Підрахунок ЧСС за 10 сек. | 20-30 сек. | Звернути увагу на учнів із підвищеним пульсом. |
| 3 | Повторення інструктажу з БЖД. | 1-2 хв. | Повторити правила ТБ на занятті. |
| **ІІ. Підготовча частина 10-15 хв.** | | | |
| 1 | *Дихальні вправи.* В. п. – стійка ноги нарізно.  1 – підняти руки через сторони вгору,  глибокий вдих через ніс; 2 – обхопити себе за плечі, голову опустити вниз на груди (видих). | 3-4 рази | Концентрація уваги. |
| 2 | Розминка:  а) Ходьба, її різновиди:  - ходьба на п’ятах, руки за головою;  - ходьба на зовнішній стороні стопи, руки на поясі.  б) Біг та його різновиди:  - біг підстрибом;  - біг із прямими ногами вперед.  в) Ходьба із вправами на заспокоєння дихання.  г) Комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.  *1. Піднімання палиці вгору.*  В. п.– стійка ноги нарізно, палиця внизу.  1 – 2 – палицю вгору, потягнутися, подивитися на палицю (вдих); 3 – 4 – в. п.  *2. Згинання та розгинання рук у ліктях.*  В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу.  1 – зігнути руки у ліктях (вдих);  2 – в. п. (видих).  *3. Повороти тулуба праворуч-ліворуч.*  В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на плечах.  1 – поворот тулуба праворуч (видих);  2 – в. п. (вдих);  3 – поворот тулуба ліворуч (видих);  4 – в. п. (вдих).  *4. Присідання.* В. п. – стійка ноги разом, палиця вертикально попереду на підлозі, схоплення за верхній край прямими руками.  1 – присісти (видих); 2 – в. п. (вдих).  *5. Заспокоєння дихання.*  В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені.  1 – руки вперед, вдих носом,  2 – руки опустити вниз, видих через рот.  *6. Переступання через палицю.*  В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу. Схоплення на ширині плечей.  1 – 2 – палицю відвести трохи вперед, згинаючи ноги, переступити через палицю;  3 – 4 – переступити через палицю в зворотному напрямку у в. п.  *7. Стрибки.* В. п. – стійка ноги разом, палиця внизу за спиною у опущених руках.  1 – стрибком ноги нарізно, руки вперед;  2 – повернутися у в. п.  *8. Заспокоєння дихання.*  В. п. – стійка ноги разом, палиця внизу.  1 – відставити праву ногу назад на носок, вдих носом;  2 – повернутися у в. п., видих ротом;  3 – відставити ліву ногу назад на носок, вдих носом; 4 – повернутися у в. п., видих ротом. | 5-7 хв.  1 хв.  30 сек.  30 сек.  1-2 хв.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  3-5 хв.  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  8 разів  3-4 рази  4-6 разів  8-10 разів  3-4 рази | Стежити за поставою.  Дотримання інтервал-дистанції 2-3 кроки.  Учні, які мають червоні позначки не бігають, а йдуть всередині кола.  Перешикування з 1 у 3 колони.  Вправу виконувати у середньому темпі.  Тулуб вперед не нахиляти, тримати прямо.  Вправу виконувати у середньому темпі.  Учні, які мають червоні позначки присідають 5 разів.  Темп виконання повільний.  Вправу виконувати у повільному темпі.  Учні, які мають червоні позначки ходять по гімнастичній палиці на п’ятах та носках ніг.  Темп виконання повільний.  Перешикування з колони по 3 у колону по 1. |
| 3 | Підрахунок ЧСС за 10 сек. | 20-30 сек. |  |
| **ІІІ. Основна частина 15-20 хв.** | | | |
| 1 | *Комплекс вправ для формування правильної постави.*  **1.** Стояння біля гімнастичної стіни, руки вгору.  **2.** В.п. – стоячи, руки за головою, лікті зведені вперед.  1 – розвести лікті в сторони, назад, звести лопатки, максимально прогнути спину в грудному відділі хребта; 2 – в. п.  **3.** В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені.  1 – 4 – колові оберти руками вперед;  5 – 8 – колові оберти руками назад.  **4.** В. п. – стоячи навколішках, руки за головою.  1 – нахил прямого тулуба праворуч; 2 – в. п.;  3 – нахил прямого тулуба ліворуч; 4 – в. п.  **5.** В. п. – стоячи на колінах, руки у сторони.  1 – 4 – нахилитися назад, зробити поворот, правою рукою дістати носок лівої ноги;  5 – 8 – те саме, але лівою рукою дістати носок правої ноги.  **6.** В. п. – сидячи, спина рівна, руки за спиною позаду.  1 – прогнути спину, лопатки звести, напружити м'язи спини, ніг, тазу, руки на місці, не змінюючи положення; 2 – в. п.  **7.** В. п. –лежачи на спині, руки під головою, ноги розведені в сторони.  1 – спираючись на руки, голову, ноги, максимально прогнути хребет і відірвати від опори; 2 – в. п.  **8.** В. п. – лежачи на спині.  1 – 2 – перехресні рухи ногами.  **9.** В. п. – лежачи на животі, руки за головою.  1 – підняти ноги вверх, відірвати верхню частину тулуба і підняти вверх, «човник»; 2 – в. п.  **10.** В. п. – лежачи на спині, руки вгорі.  Самовитягнення.  **11.** Стояння біля гімнастичної стіни, руки вгору. | 1 хв.  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  6-8 разів х10 сек.  1 хв. | Спостерігати, щоб учні правильно стояли: спина щільно притиснута до стіни, стопи зімкнуті, дивитися прямо вперед, голова, сідничні м’язи, гомілки і п’ятки повинні торкатись стіни, живіт підтягнутий.  Вправу виконувати у повільному темпі.  Максимальна амплітуда.  Дихання довільне.  Вправу виконувати у повільному темпі.  Виправляти помилки у виконанні вправ.  Дихання не затримувати.  Звернути увагу на дихання, колір шкіри, обличчя, міміку.  Статична напруга.  Спостерігати, щоб учні правильно стояли. |
| 2 | *Корекційна гра з «парашутом» «Хвилі».*Дружно тримаючись за «парашут», гравці піднімають і опускають його швидкими рухами, створюючи хвилі. Чергувати «спокійне море» і «великі хвилі». | 4-6 рази | Слідкувати за тим, щоб гравці піднімали «парашут», а не натягували його. |
| 3 | *Вправи з обручем.* 1. Масаж пальців рук.  В. п. – стоячи, обруч у лицьовій площині в лівій руці між великим та вказівним пальцями. Почергове перебирання пальцями лівої (правої) руки.  2. Обертання обруча на тулубі. Підняти руки, робити повороти стегнами праворуч та ліворуч, намагаючись дотримуватись напрямку обертання обруча. | 1 хв. кожною рукою  3-5 хв. | Виправляти типові і нетипові помилки.  Чергувати з відпочинком. |
| 4 | Підрахунок ЧСС за 10 сек. | 20-30 сек. |  |
| 5 | *Гімнастика для зору.* 1. «Стрілянина» – стріляти очима праворуч, ліворуч, униз.  2. «Намалювати» очима 6 кіл за годинниковою стрілкою і 6 кіл – проти.  3. «Намалювати» очима геометричні фігури ( коло, квадрат, трикутник) спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти. | 6-8 разів  3-6 рази  3-6 рази | Виконувати самостійно.  Спостерігати за правильністю виконання. |
| **ІV. Заключна частина 3-5 хв.** | | | |
| 1 | Шикування. | 30-40 сек. | У колону по одному. |
| 2 | Ходьба із вправами на заспокоєння дихання. | 30 сек. | У повільному темпі. |
| 3 | Підрахунок ЧСС за 10 сек. | 20-30 сек. |  |
| 4 | Підсумки заняття. | 1-2 хв. | Оцінювання: похвалити, вказати недоліки. |
| 5 | Організований перехід до класу. | 1 хв. | У колону по одному. |