**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 разів4-6 разів4-6 разів8 разів3-4 рази4-6 разів8-10 разів3-4 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 раз2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х10 раз6-8 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 рукою3-5 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 разів3-6 рази3-6 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. |