**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Цель: укрепление костно-мышечного корсета (мышцы спины, живота).

Задачи:

1) Создать условия для восстановления нормального положения тела, укрепить мышцы туловища, увеличить их силу;

2) Обучать правильной осанке;

3) Воспитывать самоконтроль за движениями, вызывать положительные эмоции от занятия.

Место проведения: зал ЛФК

Инвентарь: шведская стенка, гимнастические коврики.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание** | **Количество повторений** | **Методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3-5 мин** | Построение у шведской стенки: приветствие, сообщение задач урока. |   | Принять правильную осанку: голова, спина, пятки прижаты к стене.Обратить внимание на состояние детей, самочувствие, форму одежды. |
| Исходное положение (И.п)- стоя у стенки;Подняться на носках вдохВозвращаемся в И.п выдох | 4-6 раз | Во время выполнения упражнения не отрываться от стенки, высоко подниматься на носках. |
| Исходное положение (И.п)- стоя у стенки;Полуприсед руки вперед вдохИ.п выдох | 4-6 раз | Во время выполнения упражнения не отрываться от стенки |
|  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20-25 мин** | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКАИ.п- лежа на спине, руки вдоль туловища1- руки вверх вдох2-И.п выдох | 4-6 раз | Выполнять глубокий вдох, при выдохе выдыхать весь воздух. |
| **Упражнения на верхнюю часть спины:**И. п. — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. 1 - приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. 2-И.п | 8-10 раз | Ноги не поднимаются. Удерживать это положение. |
| И. п - лежа на животе обе руки вытянуты вперед1- поднимаем правую руку и корпус туловища2- И.п3-4 тоже самое другую руку. | 8-10 раз | Ноги вместе не поднимаются рука прямая, голова смотрит в пол. |
| И.п лежа на животе, руки за спину в замок;1- поднимаем туловище вдох2 И.п выдох | 8-10 раз | При выполнении упражнения стараемся руками тянуться к пяткам, руки прямые, лопатки соединены. |
| И.п лежа на животе руки за спину в замок;1- поднимаем туловище2-8 удерживаем туловище. | 8 раз | При выполнении упражнения необходимо удерживать на весу корпус туловища. |
| **Упражнения на нижнюю часть спины**:И.п- лежа на животе, руки вдоль туловища;1- поднять правую ногу2-И.п3-4 тоже самое другой ногой. | 6-8 раз | При выполнении упражнения голова опущена на пол, нога поднимается прямая носок тянуть от себя. |
| И.п лежа на животе, руки вперед1- поднять правую руку, левую ногу2-И.п3-Поднять левую ногу, правую руку4-И.п | 6-8 раз | При выполнения упражнения голова опущена на пол руки, ноги поднимаются прямые. |
| **Упражнения на мышцы всего позвоночника:**И.п лежа на животе, руки вперед1- поднять руки и ноги2-И.п | 6-8 раз | При выполнении упражнения поднять одновременно руки и ноги, следить чтобы ноги и руки были прямыми. |
| **Упражнения для мышц живота**:И.п лежа на спине, руки вдоль туловища1- приподнять туловище2-И.п3-4 тоже самое. | 8-10 раз | При выполнении упражнения голова, плечи поднимаются с пола напрягаются мышцы живота. |
| И.п- лежа на спине руки вверх1- приподняться2-сед руки вверх3-опуститься4 –И.п | 8 раз | Упражнение выполняется строго под счет, во время седа руки вверх ноги не сгибаются, спина прямая руками тянуться вверх. |
| И.п- лежа на спине руки вверх;1- поднять правую руку, левую ногу2-И.п3-поднять левую ногу, правую ногу4-И.п | 6-8 раз | При выполнении упражнения приподнимать с пола голову и плечо, напрягать мышцы спины, руки и ноги прямые. |
| 15 | **Упражнения на верхние и нижние мышцы живота «Складочка»:**И.п- лежа на спине руки вверх;1- поднять ноги2-поднять руки3-опустить руки4-опустить ноги | 6 раз | При выполнении упражнения ноги поднимать и опускать прямые (за счет мышц живота). |
| 16 | **Упражнения на равновесие**:И. п - стоя на коленях, руки на полу1- поднять правую руку, левую ногу2-И.п3-поднять левую руку, правую ногу4-И.п | 6 раз | При выполнении упражнения голова смотрит в пол, руки и ноги должны быть на одном уровне, прямые. Необходимо не качаться удерживая равновесие. |
|   |  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10-13 мин** | **Упражнение на мышцы спины «Кошечка»:**И. п - стоя на коленях, руки на полу1-округлить спину, голова опущена2-прогнуться в спине, голова вперед3- 4 - тоже самое. | 4 раза | При выполнении упражнения необходимо тянуться лопатками к верху, затем прогнуться в спине голова смотрит вперед. |
| **Упражнения на расслабление:**И. п - лежа на полу руки вытянуты вперед, сед на пятках голова опущена в пол. | 1 мин | При выполнении упражнения необходимо расслабиться, затем медленно подняться. |
| Построение у шведской стенки. | 1 мин | Необходимо принять правильное положение: голова, спина, пятки прижаты к спине. |