**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 вдох  Возвращаемся 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 вдох  И.п выдох | 4-6 раз | Во время выполнения упражнения не отрываться от стенки |
|  | | | | |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20-25 мин** | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  И.п- лежа на спине, руки вдоль туловища  1- руки вверх вдох  2-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 вперед  1- поднимаем правую руку и корпус туловища  2- И.п  3-4 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 вдох  2 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 туловище  2-8 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 ногу  2-И.п  3-4 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 вперед  1- поднять правую руку, левую ногу  2-И.п  3-Поднять левую ногу, правую руку  4-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 вперед  1- поднять руки и ноги  2-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 туловища  1- приподнять туловище  2-И.п  3-4 тоже самое. | | 8-10 раз | При выполнении упражнения голова, плечи поднимаются с пола напрягаются мышцы живота. |
| И.п- лежа на спине руки вверх  1- приподняться  2-сед руки вверх  3-опуститься  4 –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 ногу  2-И.п  3-поднять левую ногу, правую ногу  4-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 ноги  2-поднять руки  3-опустить руки  4-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 полу  1- поднять правую руку, левую ногу  2-И.п  3-поднять левую руку, правую ногу  4-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 полу  1-округлить спину, голова опущена  2-прогнуться в спине, голова вперед  3- 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. |