

План-конспект открытого индивидуального занятия ЛФК

Дата 10.04.2017

Время проведения: 11.35 (4 урок)

Место проведения: малый зал (зал ЛФК)

Класс: 4А

Количество человек: 1

Возраст: 12 лет

Физкультурная группа: подготовительная

Диагноз (ы):

- **основной:** расстройства аутистического спектра (синдром Аспергера), ребенок-инвалид
- сопутствующие: астма (поллиноз), сколиоз

Используемый инвентарь: гимнастическая палка, гимнастический коврик, набивной мяч, фитбол, специальный велотренажер для детей с нарушениями ОДА

Тема: общее укрепление мышечного тонуса.

Цель: повторить и закрепить изученные упражнения

Задачи:

- коррекция нарушений ОДА (укрепление мышц спины)
- совершенствование двигательных качеств (координации, быстроты реакции, силы рук и ног)
- формирование положительной мотивации к занятиям физкультурой
- формирование навыков коммуникации (умения принимать учебную задачу, выполнять упражнения после словесной и наглядной инструкции, вовлечение в игровую деятельность с учащимися класса)

Этапы занятия	№	Содержание	Дозировка	Дыхание	Деятельность учителя
Подготовительный	1.	Ходьба: - обычная -на носках -на пятках - перекатом с пятки на	(10мин) 1мин 30сек. 30сек. 30сек.	Вдох и выдох на 4 счета	При выполнении упр. стараться спину держать прямо, плечи развернуто. Руки в стороны. Руки на пояс. Руки за голову.

		носок -высоко поднимая колени - обычная ходьба на восстановление дыхания 1-Через стороны поднять руки вверх- вдох 2-Через стороны опустить руки- выдох	30сек. 30сек.		Руки вытянуты вперед.
	2.	<u>ОРУ:</u> Основная стойка, круговые движения головой.	4-6раз		
	3.	Основная стойка, руки отведены в стороны, круговые движения в локтевых суставах.	4-6раз		
	4.	Основная стойка, круговые движения в плечевых суставах.	4-6раз		
	5.	Основная стойка, руки на поясе, круговые движения тазом.	4-6 раз		
	6.	Основная стойка, наклоны вперед.	4-6 раз		
	7.	Основная стойка, руки на поясе. Приседания, с выпрямлением рук вперед	10-12 раз		

Основной	1.	1.И.п. о.с. 1-левая нога назад на носок, руки вверх, 2-И.п. 3-правая нога назад на носок, руки вверх, 4-И.п.	(26 мин.) 5-6 раз	Вдох- и.п., Выдох- в.у.	Следим за дыханием, спина прямая, упражнение выполняем в медленном темпе.
	2.	И.п.- узкая стойка ноги врозь, руки внизу. 1-руки вперед, 2-палка вверх, 3-палка вперед, 4-И.п.	5-6 раз	Вдох- и.п., Выдох- в.у.	Следим за осанкой, руки прямые и напряжены. Равномерное дыхание.
	3.	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо, 2-и.п. 3-наклон влево, 4-и.п.	5-6 раз	Вдох- и.п., Выдох- в.у.	Наклон стараться выполнять в сторону не заваливаясь вперед. При наклоне делать выдох.
	4.	И.п.-ноги вместе, руки с набивным мячом внизу,1-2-руки вверх, мах правой ногой назад,3-4-и.п.;то же другой ногой	5-6 раз	Вдох- и.п., Выдох- в.у.	При махе ногой делаем выдох и смотрим вперед, прогнуться в поясничном отделе.
	5.	И.п.- ноги на ширине ступни, руки с набивным мячом внизу, броски и ловля мяча с полуприседанием	7-8 раз	Произвольное	Стараться пятки не отрывать от пола.
	6.	И.п.-лежа на спине, набивной мяч в руках лежит на животе,1-3-согнуть ноги, поднять таз и по полу перекатить мяч под тазом на другую сторону,4-и.п.;то же в другую сторону	7-8 раз	Вдох-в.у., Выход –и.п.	Следим за дыханием, таз отрывается от пола.

	7.	И.п.-упражнения с партнером, броски набивного мяча друг другу, от груди, из-за головы	8-10 раз	Произвольное	При выполнении упражнения наблюдать за правильностью работы рук.
	8.	И.п.-лежа на спине, кладем согнутые ноги в коленях на фитбол, руки вдоль туловища, 2-приподнимаем таз 3-задерживаемся 4- и.п.	6-8 раз	Задержались- вдох, и.п.-выход	При выполнении упражнения ноги упираются пятками на фитбол.
Заключительный	1.	И.п.-лежа на животе Диафрагмальное дыхание.	(9 мин.) 5-6 раз	Дыхание глубокое, спокойное	Вдох и выдох выполняется животом.
	2.	Катание на специальном велотренажере для детей с нарушениями ОДА.	6мин.		Следить за осанкой.
	3.	Подведение итогов занятия.			