

План урока по ЛФК в 3 классе

Задачи урока: - воспитание правильной осанки, укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;
 - коррекция имеющихся дефектов спин;
 - воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
 - профилактика плоскостопия;
 - воспитание сознательного, активного отношения к своему здоровью.

Место проведения: зал ЛФК

Инвентарь: малые мячи, кегли, дорожка «здоровья», простынки.

Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
Вводная часть занятия (3 минуты)			
Основная стойка	Ходьба:		Дыхание произвольное
	Обычная	16 счетов	
	С круговыми движениями рук	По 8 кругов руками вперед и назад	В среднем темпе
	С хлопками в ладоши над головой	16 счетов	
	На носках, руки внизу ладонями вперед	16 счетов	
	Высоко поднимая колени, руки за голову	16 счетов	
	На пятках, руки за голову	16 счетов	
	В переменном темпе	32 счета	В переменном темпе
	Бег с переходом на медленный шаг	20 с	
Основная часть занятия			
Общеразвивающие упражнения на воспитание правильной осанки			
1) Руки в стороны, вверх, к плечам 2) Дыхательные упражнения 3) Наклоны в правую и левую сторону, двойной наклон 4) Наклоны вперед 5) Ласточка 6) Повороты туловища назад 7) Приседание 8) Мах ногой 9) Прыжки 10) Вольное дыхание		По 8 раз	В среднем темпе
Упражнения с кеглей			
Основная стойка, палка в руках, горизонтально внизу.	1-2. Подняться на носки, кеглю вверх. 3—4. И. п.	8 раз	
-	1. Поднять кеглю вверх, ногу отвести назад на носок. 2. И. п.	По 8 раз	

	То же с другой ноги		
Ноги на ширине плеч, палка в руках, горизонтально перед собой.	Поднять кеглю вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять кеглю вверх, потянуться и опустить перед собой.	8 раз	В медленном темпе
Ноги на ширине плеч, палка в руках, горизонтально внизу сзади	1. Подняться на носки, кеглю назад. 2. И. п.	8- 10 раз	Дыхание произвольное
Стойка ноги врозь, палка в руках горизонтально внизу.	1. Наклон вперед (небольшой), кеглю вверх. 2. И. п.	8- 10 раз	
Ноги на ширине плеч, палка сзади в согнутых в локтевых суставах руках.	Подняться на полупальцы и перекат на всю ступню.	10 раз	В среднем темпе, дыхание произвольное
Ноги на ширине плеч, палка в руках, горизонтально внизу	1. Присесть, кеглю вперед. 2. И. п.	8 раз	Фиксировать внимание на сохранении правильной осанки
Ноги на ширине плеч, парка в руках на лопатках	Наклон вперед, руки вверх, выпрямиться в и. п.	6- 8 раз	
Ноги на ширине плеч, палка в руках, горизонтально внизу	Поднимая кеглю вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская кеглю выпрямиться. То же в другую сторону	4-6 раз	В медленном темпе
Упражнения, лежа на спине			
Лежа на спине	Носки на себя, посмотреть, держать 3 счета.	6 раз	В медленном темпе
-	Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде)	10-12 раз каждой ногой	В среднем темпе
-	Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук	2 подхода, по 8-10 раз	
Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе	Дыхательное упражнение	20 с	При вдохе обе руки одновременно поднимаются, при выдохе - опускаются
Лежа на спине, руки согнуты в локтях	Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, с опорой на таз и локти - «мост»	6 раз	Темп медленный
Ноги согнуть и поставить ближе к тазу	Поднять туловище, держать «мост», не прогибаясь. Одновременно работать руками, одна вверх, другая вниз — на каждый счет меняя положение рук	8-10 раз	
Руки под голову	Поднять обе ноги (невысоко), развести, соединить и положить в	6-8 раз	

	и. п.		
Руки в стороны ладонями вниз	1-2-3— поднять правую согнутую ногу в колене и прямую левую, держать. 4 — и. п. То же, согнув левую	По 5 раз	
Лежа на спине	Лежа на спине отдых	20-30 с	
Руки вдоль туловища ладонями вверх	1. Опираясь на руки, прогнуться. 2 — прижать поясничный отдел позвоночника.	4-6 раз	Темп медленный
Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 — руки вверх. 2 — сесть, опираясь руками сзади (спинка прямая). 3 — руки на пояс. 4 — и. п.	4-6 раз	
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх	Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз	4-6 раз	Темп медленный
Упражнения, лежа на животе			
Лежа на животе	1-2. Руки к плечам ладонями - вперед; поднять плечи и голову вверх, держать 3 счета, на 4 и. п.	4-6 раз	Темп медленный
Руки вдоль туловища ладонями вниз	Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, на 3-5 с	6-8 раз	
Руки за голову, локти в стороны, лопатки соединены	Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 10 с	3 раз	
Лежа на животе	Имитация движений ног, как при плавании кролем	3 раза по 20с	
Согнуть обе ноги назад	Поднять ноги, держать 1 счет и опустить	6-8 раз	Темп медленный
Руки вверх и лечь на правый бок, правая рука прямая под голову (проверить положение, не прогибаясь, другая рука спереди)	Поднять невысоко левую ногу держать 3 счета, 4 — и. п. То же лежа на левом боку.	По 5 раз	
Лежа на животе	Имитация движения рук при плаваний брассом.	2 раза по 10 - 15 с	
Лежа на правом боку	Поднять в сторону обе ноги и вернуться в и. п.	По 10 раз	
Лежа на животе, руки в стороны, ладони вниз	Поднять руки, плечи и голову (невысоко). Держать 3—4 счета, сжимая и разжимая пальцы рук	4-6 раз	
-	Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы	3-4 раза	
Стоя на четвереньках	Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 5 с	По 5 раз	Дыхание произвольное
Упражнения с резиновым мячом			
Ноги на ширине плеч, в	Руки вверх, потянуться,	6-8 раз	Темп средний

руках мяч	посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз		
Ноги на ширине плеч, в руках мяч, руки вверх	Потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз	5-6 раз	
Стоя, в руке мяч	Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку	4-6 раз	Следить за сохранением правильной осанки
Стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч	Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки. Наклоны вправо и влево	По 6-8 раз	Смотреть вперед
Стоя, мяч в руках	Бросить мяч вверх, хлопок в ладоши сзади, спереди и поймать мяч.	4-6 раз	
Стоя, мяч в руках за спиной	Бросить мяч из-за головы вперед—вверх и поймать.	4-6 раз	
Упражнения на дорожке «здоровья» (3 минуты)			
Заключительная часть занятия (2 минуты)			
Упражнения на гимнастической скамейке			
Основная стойка	Ходьба по рейке гимнастической скамейки:		
	На носках, руки в стороны	2 раза	Темп средний
	Руки за голову	2 раза	
	Спиной вперед	2 раза	Темп медленный