

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 1
урока по лечебной физкультуре для учащихся 3 – 5 классов

Инвентарь: без предметов.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
1.	Подготовительная часть: Проверка осанки сидя. И.п. - сидя 1- руки вперёд 2- руки вверх 3- вперёд 4- и.п.	9 – 10 мин	Спину держать прямо, стопы стоят полностью на полу, руки не сгибать.
	ЧСС – 1	10 сек	На левом запястье.
2.	Проверка осанки стоя. Построение у стены, проверка осанки стоя спиной к стене.		Проверить положение головы, туловища, рук, ног. Коснуться стены пятками, ягодицами, лопатками, головой.
3.	И.п.- стоя спиной к стене 1- шаг вперёд 2- и.п.	3-4 раза	Сохранять осанку. (с закрытыми глазами)
4.	Симметричные упражнения в движении: Ходьба на полной стопе, руки вверх в «замок».	1 круг	1- я позиция выт.
	Ходьба на носках, руки вверх в «замок».	1 круг	2- я позиция выт.
	Ходьба на пятках, руки на пояс.	1 круг	Ноги в коленях не сгибать.
	Ходьба в полуприседе, руки за голову.	1 круг	Соединить лопатки, локти не опускать.
	Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.	1 круг	Спину и голову держать прямо.
	Ходьба высоко поднимая бедро, руки в стороны.	1 круг	Тянуть носок, руки не сгибать, следить за осанкой.
	И.п.- руки внизу-сзади в «замок» ходьба с касанием пятками ладоней.	1 круг	Спину и голову держать прямо. Тянуться вверх, дышать свободно.

5.	<p>Симметричные корригирующие упражнения стоя лицом к зеркалу без предметов: И.п. – основная стойка. 1-я позиция вытяжения на полной стопе, руки вверх в «замок», 2-я позиция вытяжения на носках.</p>	2 – 20 сек	Ноги и руки не сгибать, тянуться вверх, дышать свободно.
	<p>И.п. – основная стойка. 1 – правая назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3 – то же с левой 4 – и.п.</p>	5 – 6 раз	Спину и голову держать прямо, руки не сгибать.
	<p>И.п. – ноги врозь на ширине плеч 1 – руки вперёд 2 – руки в стороны 3 – руки вперёд 4 – и.п.</p>	5 – 6 раз	Следить за осанкой, спина прямая.
	<p>И.п. – руки вверх. 1 – подтянуть руками правое колено к животу 2 – и.п. 3 – тоже левое 4 – и.п.</p>	4 -5 раз каждой ногой	Руки поднимать и опускать через стороны, тянуть носок.
	<p>И.п. – руки на пояс. 1 – наклон вперёд прогнувшись 2 – и.п.</p>	5-6 раз	В наклоне смотреть в зеркало, ноги не сгибать.
	<p>И.п. – основная стойка. 1 – выпад правой вперёд, руки за голову 2 – и.п. 3 – тоже с левой 4 – и.п.</p>	5-6 раз	Нога сзади прямая, лопатки соединить, локти не опускать.
	<p>И.п. – основная стойка. 1 – присесть руки вперёд 2 – и.п. 3 – присесть руки в стороны 4 – и.п.</p>	4-5 раз	Спину и голову держать прямо, руки не опускать
6.	ЧСС-2	10 сек	На левом запястье

7.	<p>Основная часть: симметричные корригирующие упражнения лёжа без предметов:</p> <p>И.п. – лёжа на животе 1-2-3 –позиции вытяжения.</p> <p>И.п. – лёжа на животе, подбородок на руки. Упражнение на дыхание.</p> <p>И.п. – лёжа на животе, подбородок на руки. 1 – приподнять ноги 2 – развести врозь 3 – соединить 4 – и.п.</p> <p>И.п. – лёжа на животе, руки на пояс 1 – приподнять голову, плечи 2-7 – держать 8 – и.п.</p> <p>И.п. – подбородок на руки. 1 – руки в стороны 2 – к плечам 3 – вверх 4 – и.п.</p> <p>И.п. – руки вдоль туловища 1 – приподнять повыше ноги и руки «рыбка» 2-3 – держать 4 – и.п.</p> <p>И.п. – подбородок на руки 1 – отвести правую назад 2-7 – держать 8 – и.п. 1-7 – тоже с левой 8 – и.п.</p> <p>И.п. – лёжа на животе, руки вверх в «замок». 1 – поворот на правый бок 2 – на живот</p>	<p>19-20мин</p> <p>3р-20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>5 - 6 раз</p> <p>4 -5 раз</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>3 -4 раза каждой ногой</p> <p>1 раз</p>	<p>Активное вытяжение дышать свободно.</p> <p>Вдох – ноги согнуть, выдох – опустить.</p> <p>Ноги не сгибать, тянуть носки.</p> <p>Ноги прижаты, дышать свободно.</p> <p>Приподняться, руки в стороны и вверх не сгибать.</p> <p>1 – вдох, 4 – выдох.</p> <p>Нога прямая, носок оттянут.</p> <p>Проверить осанку лёжа на боку, ноги не сгибать, тянуть носки</p>
----	--	--	---

<p>3 – на левый бок 4 – на спину</p>		
<p>Проверить осанку лёжа на спине.</p>	<p>10 сек</p>	<p>Руки вдоль туловища приподнять голову и посмотреть на носки.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – правая прямая вперёд 2 – левая 3 – правая в и.п. 4 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать, тянуть носки, дышать свободно.</p>
<p>И.п. – тоже 1 – наклон головы вперёд 2-7 – держать 8 – и.п.</p>	<p>3 – 4 раза</p>	<p>Смотреть на носки, дышать свободно.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – подтянуть правое колено двумя руками к животу 2 – и.п. 3 – тоже с левой 4 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Прижимать поясницу, тянуть носки. 1 – выдох, 2 – вдох.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – ноги врозь, на весу 2 – и.п.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>1 – вдох, 2 - выдох ноги прямые, носки оттянуты.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – мах руками, сед «по-турецки», руки на пояс 2-3 – сидеть 4 – и.п.</p>	<p>4 – 5 раз</p>	<p>Спину держать прямо, тянуться вверх. Глаза закрыты, дышать животом.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, правая рука на грудь, левая на живот, диафрагмальное дыхание</p>	<p>30 сек</p>	<p>Прижимать поясницу, дышать свободно.</p>
<p>И.п. – лёжа на спине, руки на пояс. «Велосипед».</p>	<p>20 сек</p>	<p>Тянуть носки, прижимать поясницу.</p>

	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.	20 сек	Натянуться, ноги и руки не сгибать.
	«Пружинистый пистолет».	1 – раз	Не прогибаться в пояснице и не садиться.
	И.п. - лёжа на спине, руки вверх в замок. Поворот «Брёвнышком» на живот. И.п. – стоя на коленях, руки скрестно на груди «Маятник».	10 раз	
	ЧСС – 3 сидя	10 –сек	На левом запястье.
8.	Заключительная часть	9 -10 мин	
	Упражнения на осанку в положении сидя. Релаксация	4 -5 мин	
9.	ЧСС – 4 сидя	1 – раз	На левом запястье.