**План-конспект**

проведения занятия по физической реабилитации в 4классе

для

детей с заболеванием костно-мышечной системы и соединительной ткани.

1.Закрепить комплекс ОРУ под музыку.

2.Совершенствовать комплекс индивидуальных корригирующих упражнений в положении полной разгрузки позвоночника.

3.Способствовать формированию мышечного корсета с использованием спортивных снарядов и тренажеров.

4.Воспитывать сознательное отношение к выполнению индивидуальных корригирующих упражнений.

**Инвентарь:** коврики, спортивный инвентарь согласно комплексам, тренажеры, ролик для пресса, ф/бол, магнитная доска, буквы О, С, А, Н, К, А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ***Подготовительная часть*** |
| Построение, сообщение задач урока | 1 мин | контроль осанки |
| Контроль за ЧСС | 10 сек |  |
| Комплекс ОРУ под музыку  | 3-4 мин | контроль осанки |
| Подготовка мест занятий | 2 мин |  |
| ***Основная часть*** |
| 1. Комплекс индивидуальных корригирующих упражнений в положении полной разгрузки позвоночника.  | 15 мин | Следить за техникой выполнения комплексов индивидуальных корригирующих упражнений  |
| 2. Упражнения на тренажерах, методом круговой тренировки | 10 мин |  |
| **Гимнастическая скамейка:**И.П.- лежа поперек скамейки, руки в упоре на полу: 1-7- упр. «лодочка», руки к плечам, 8-И.П. | 1 мин | макушкой тянуться вверх, локти - в стороны |
| **Гимнастический комплекс:**И.П.-лежа животом на каретке, хват согнутыми руками за боковые рейки: 1-7-« кроль» ногами, 8- И.П. | 1 мин | ноги в коленях не сгибать, локти в стороны |
| **Тренажер «Скамья для пресса»:**И.П. **-** лежа животом на краю тренажера, ноги зафиксированы за валики, руки в опоре на полу: 1-4- опускание и поднимание туловища, руки за головой, 5-7- удержание туловища, 8- И.П. | 1 мин | плечевой пояс удерживать на уровне скамьи |
| **Наклонная плоскость:**И.П.**-** лежа на спине, широкий хват руками за рейку стенки: 1-3 – вытяжение, носки на себя, 4- согнуть ноги в коленях, 5- 7- выпрямить ноги вверх, 8 - вернуться в И.П. | 1 мин | живот втянуть, поясница прижата к плоскости |
| **Шведская стенка:**И.П.**-** сидя на стуле, спиной к стенке, хват за рез. эспандер, закреплённый сверху, 1-расстянуть эспандер, руки согнуть в локтях под прямым углом, 2- И.П. | 1 мин | затылок, лопатки и ягодицы касаются стенки стула |
| **Упражнения с фитболом:**И.П**. -** лежа животом на ф/боле, ноги прямые, стопы – в опоре на полу:1-7-удержание плечевого пояса, руки за головой, 8- И.П.  | 1 мин | ноги, туловище, руки, голова, находятся в одной плоскости, ноги прямые |
| **Ролик для пресса:**И.П.- стоя на коленях, руки прямые в упоре на рукоятках ролика: 1-7- выпрямить ноги в коленях, туловище поднять до горизонтального положения (упр. «планка»), 8- вернуться в И.П. | 1 мин | живот втянуть, в пояснице не прогибаться, корпус держать в постоянном напряжении |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия | 2 мин | комплекс прилагается |
| 2. Дыхательные упражнения | 2 мин | комплекс прилагается |
| 3. Контроль ЧСС | 10 сек |  |
| 4. Подведение итогов занятия  | 1 мин | самооценка, оценка учителя |

**План проведения занятия по физической реабилитации в 4 классе**

**для детей**

**с заболеванием костно-мышечной системы и соединительной ткани.**

**Содержание урока:**

-Здравствуйте ребята, садитесь! Вчера я получила письмо от одной очень важной особы королевства Лечебной физкультуры.

- Вы хотите узнать, что там написано? Давайте его скорее откроем (***учитель читает письмо).***

Дорогие ребята!

-Я знаю, что вы учитесь в школе, где созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка. Я, как принцесса страны ЛФК захотела проверить: а, все ли вы ответственно и добросовестно относитесь к очень важному для вас уроку моей страны. Для этого я приготовила 5 заданий. Успешно справившись с ними, узнаете мое имя и очень важное для каждого из вас слово. Я очень давно знаю вашего учителя и поэтому сегодня, я разрешаю ей оценить вашу работу на уроке. Посмотрите на стенд. За каждое правильно выполненное задание всеми учащимися, будет открыта одна из букв загаданного слова. Желаю удачи!

-Ребята, вы хотите узнать имя принцессы? Но перед тем как приступить к выполнению заданий, давайте убедимся, что все себя хорошо чувствуют и готовы к уроку, измеряем пульс. Вижу, что все готовы, тогда начнем!

Читаю 1 задание:

**1 задание: Ребята, я думаю, что все знают о том, что разминка перед физическими упражнениями просто необходима. В процессе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Поэтому в 1-ом задании я предлагаю вам выполнить разминку, используя музыкальное сопровождение.**

Заняли свои места, посмотрели в зеркало, расправили плечи, подтянули животы, приподняли подбородки, приготовились к выполнению разминки.

***Комплекс ОРУ без предметов под музыку.***

Вижу, что все справились с 1 заданием, и я открываю первую букву.

**2 задание:** **Хочу вам напомнить, что наиболее эффективными для коррекции позвоночника являются специальные упражнения в полной разгрузке позвоночника, в таких исходных положениях как лежа, стоя в упоре на коленях. Второе мое задание связано с выполнением специальных корригирующих упражнений в положении лежа. Но помните, что только правильное выполнение упражнений поможет вам угадать следующую букву.**

Ну, что справимся? Тогда подготовьте свое место и инвентарь.

***Выполнение индивидуальных корригирующих упражнений в положении лежа с различным спортивным инвентарем.***

Заканчиваем, и убираем свой инвентарь.

Итак, я подвожу итог второго задания: практически все выполнили свои упражнения правильно, соблюдали все методические указания и я открываю вторую букву.

**3 задание: А знаете ли вы, что без физических упражнений мышцы слабеют, теряют свою эластичность. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься, то мышцы тела укрепляются. Ведь они – добрые волшебники. Выполняя свою работу, они одновременно совершенствуют и функции практически всех внутренних органов**. **Не будем откладывать дело на потом, выполните упражнения на тренажерах для укрепления мышц туловища, ног и рук.**

***Выполнение упражнений на тренажерах для укрепления мышечного корсета.***

Замечательно, теперь я уверена, что вы сможете самостоятельно применять упражнения для укрепления мышц на тренажерах, и ваше тело всегда будет упругим, красивым и сильным. И я, открываю следующую букву.

Давайте сядем на ковер и послушаем, какое еще задание приготовила для нас неизвестная принцесса.

**4 задание: Посмотрите на картинку, вот так выглядит здоровая стопа, а вот так плоская. Казалось бы такой пустяк - небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника. А вы ребята, на уроках ЛФК выполняете специальные упражнения для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия. Покажите?**

***Упражнения для профилактики плоскостопия.***

- Вот сколько упражнений знают ребята для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы, поэтому я просто обязана открыть еще одну букву.

- Читаю следующее задание.

**5 задание:** **Все должны знать, что дыхание – это жизнь. С вдохом мы получает из внешнего мира кислород, так необходимый для правильной жизнедеятельности всего организма. Дыхательные упражнения увеличивают функциональные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем, способствуют активной коррекции позвоночника и грудной клетки. А сможете ли вы поделиться со мной новыми дыхательными упражнениями.**

Сможем?! Кто начнет?

***Комплекс дыхательной гимнастики.***

**Я думаю, что мы с легкостью справились и с этим заданием, открываем букву.**

Задания в конверте закончились. Давайте внимательно посмотрим на стенд и составим имя нашей незнакомки. ОСАНКА.

**Молодцы, ребята! Вы справились со всеми моими заданиями и угадали мое имя и очень важное для каждого человека слово. Я еще раз хочу напомнить вам, что правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Поэтому занятия физической реабилитации, плавание, соблюдение ортопедического режима помогут сохранить позвоночник здоровым, а осанку красивой и правильной.**

- Наш урок подошел к завершению. Я предлагаю вам измерить пульс, а затем оценить свою работу на уроке. ***Самооценка учащихся.***

-Я согласна с вашей оценкой, сегодня вы молодцы, все старались, были внимательными, соблюдали технику безопасности на уроке. А еще, узнали для себя много нового и полезного и уйдёте с урока с желанием сохранить и поддержать свою красивую осанку.

На этом наш урок закончен! Для всех учащихся принцесса Осанка приготовила небольшую брошюру « 8 причин иметь хорошую осанку», в которой вы найдете много интересного и полезного. ***Учитель раздает брошюры.***

**«8 причин иметь хорошую осанку**:

**1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Пробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

Взгляните на людей, к примеру, в кафе. Заметьте, сколько людей горбится над едой. Сравните их с теми, кто сидит прямо, поднимая вилку или ложку ко рту вместо того, чтобы наклоняться над тарелкой. Не выглядят ли это более изящным? Кто, по вашему мнению, более уверен в себе?

**2. Дыхание становится легким и более глубоким**

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

Людей часто просят сидеть прямо, но они редко реагируют на замечание. Потому что к тому времени, когда им нужно напомнить о спине, их тело уже приспособилось к более удобному сутулому положению. Когда они пытаются сесть “прямо”, они фактически сжимают уже сокращённые мышцы и сухожилия, и это вызывает ограничения дыхания. Даже попытка выпрямить спину приведет к нарушению вдоха.

Нам интуитивно это не нравится. Вскоре мы возвращаемся в прежнее положение, когда дышать было легче. Именно поэтому большинство людей, которым советуют сидеть прямо, могут выпрямиться только в течение нескольких минут. Их дыхание все еще сдерживается. Оно не достаточно глубокое, легкое и уравновешенное. Для них сидеть сгорбившись становится легче, и они все больше привыкают к искривленной осанке.

**3. Улучшается дыхание и пищеварение**

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

**4. Вы выглядите более стройными и молодыми**

Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

**5. Голос будет казаться лучше**

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

**6. Помогает мышцам и суставам**

Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно, уменьшая возможность таких последствий, которые могли бы привести к артриту и болях в суставах. Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы.

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

**7. Улучшается мышление**

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

В следующий раз, когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, пробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть. Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться. Многие восточные методы, например йога, улучшают осанку.

**8. Здоровый позвоночник**

Правильная осанка — простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят.

Не поддерживая правильную осанку, вы можете перенапрячь мышцы и позвоночник. В течение долгого времени, напряжение от неправильной осанки может изменить анатомические особенности позвоночника. Это приводит к сужению кровеносных сосудов и нервов.

Чтобы иметь правильную осанку, у вас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок параллельно телу. Это будет нелегко, если вы не приучены к этому, потому что придется разработать мышцы, которые держат ваше тело в правильном положении. Потребуется терпение и практика. То, что вы примите решение поработать над осанкой, не означает немедленного результата. Необходима уверенность! Вы увидите и почувствуете разницу!

Так чего же вы ждете? Начните исправлять вашу осанку прямо сейчас!

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на животе, глаза закрыты: медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 4-6раз)*. *Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы да­же подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.*

**Воздушный шар в грудной клетке**

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки *(повторить 4-6раз)*.

**Подыши одной ноздрей**

И.П. – сидя по-турецки, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а ле­вую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максималь­но вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» (*повторить 4-6 раз).*

**Губы «трубкой»**

И.П. – сидя по-турецки, туловище выпрямлено, но не напряжено. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (*повторить 4-6 раз).*

**Радуга, обними меня**

И.П.- стоя ноги врозь. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунд. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни­мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо *(повторить 4-6 раз).*

**Комплекс упражнений для профилактики**

 **плоскостопия, укрепления свода стопы.**

**Упражнение "МАЛЯР"** – сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади (на предплечьях), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**Упражнение "ГУСЕНИЦА"-** сед на полу согнув ноги, руки в упоре сзади (на предплечьях). Сгибая пальцы ног, подтянуть пятки вперед, затем пальцы снова распрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пяток вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

**Упражнение "КОРАБЛИК"-** сед на полу согнув ноги, руки в упоре сзади (на предплечьях), подошвы ног прижаты друг к другу, постепенно выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (придать ступням форму кораблика).

**Упражнение "СЕРП"** - сед на полу согнув ноги, руки в упоре сзади (на предплечьях), расстояние между стопами ног 20 см. Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

**Упражнение "МЕЛЬНИЦА"** - сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади (на предплечьях), ступнями ног описывать круги в разных направлениях.

**Упражнение "БАРАБАНЩИК"** - сед на полу согнув ноги, руки в упоре сзади (на предплечьях). Стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**Упражнение «ГАРМОШКА»-** стоя ноги вместе, руки на поясе. Развести максимально носки в стороны, затем развести пятки. Свести пятки, свести носки.

**Упражнение "ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ"** - стоя ноги вместе, руки на поясе. Сделать 4 небольших шага на пятках вперед, не касаясь пола пальцами и подошвой, а затем 4 небольших шага на пятках назад.

**Упражнение «ПРУЖИНКА»-** стоя ноги вместе, руки на поясе. Подняться максимально на носки, затем опуститься, не касаясь пятками пола.

***Каждое упражнение повторить 6-8 раз.***