

Разработка занятия для учащихся 4 класса специальной медицинской группы.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ:

Построение учащихся. Выполнение строевых приёмов.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ:

ВЫПОЛНЕНИЕ комплекса упражнений для устранения плоскостопия.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на гимнастической палке вправо, влево, вперёд, назад, обхватывая стопой палку.
3. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
4. Ходьба на пятках, пальцы резко вверх.
5. Сидя на скамейке, захватывание и перекладывание предметов пальцами ног.
6. Перетягивание пальцами ног шнура, скакалки, верёвки вправо, влево.
7. В положении сидя напряжённо сгибать стопы.

ВЫПОЛНЕНИЕ комплекса дыхательных упражнений при формировании правильной осанки.

(движение рук и ног выполнять в соответствии с фазами вдоха и выдоха)

1. И.п. – стойка руки на пояс. 1- локти вперёд – выдох, 2 – и.п.- вдох, 3 – локти назад – выдох, 4 – и.п. – вдох.
2. И.п. – упор присев. 1 – вставая, взмах правой ногой назад, руки вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3-4 – то же левой ногой.
3. И.п. – основная стойка. 1 – рука вверх – глубокий вдох, 2-3 – пружинящий наклон – выдох, 4 – и.п. – вдох.

ВЫПОЛНЕНИЕ комплекса упражнений для формирования правильной осанки (стоя у стены).

(учащиеся стоят плотно прижавшись к стене 5 точками тела: пятки, икроножные мышцы, ягодичные мышцы, лопатки, затылок)

1. И.п. – основная стойка. 1 – руки вверх, коснуться стены – вдох, 2 – и.п. – выдох.
2. И.п. – основная стойка, 1 – приседание(спиной касаться стену), 2 – и.п.
3. И.п. – основная стойка, 1 – закрыть глаза, сделать шаг вперёд, соблюдая правильную осанку, 2 – шаг назад, и.п.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ: Игра на внимание – «Класс! Смирно!».