**Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета**

**на уроках физической культуры в СМГ.**

Основой правильной осанки является здоровый позвоночник. Плохая осанка, деформация позвоночника не только портят фигуру, но и существенно влияют на физическое развитие детей, снижают жизненные функции организма и его работоспособность.

Для формирования правильной осанки, коррекции деформации позвоночника нужны специальные физические упражнения, направленные на развитие и укрепление мышечного корсета.

Данный план - конспект разработан для проведения урока физической культуры в СМГ.

**План-конспект**

**проведения урока физической культуры в СМГ.**

 **Задачи урока:**

**1**. Разучить комплекс ОРУ с мешочками.

**2**.Способствовать развитию и укреплению мышечного корсета (упражнения на гимнастических скамейках).

**3.** Способствовать формированию правильной осанки.

**4.** Прививать интерес и потребность к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, коврики, мешочки, «коронки».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| ***Подготовительная часть*** |
| **Построение, приветствие, сообщение задач урока.** | 1-2 мин |  |
| **Контроль ЧСС** | 10 сек | контроль осанки |
| **Разновидности ходьбы:**- на носках, руки в стороны;- на пятках, руки на пояс;- с высоким подниманием бедра, руки на пояс;- в полуприседе, руки за головой. | 2-3 мин | https://pandia.ru/text/77/365/images/image049_1.jpgмешочек лежит на макушке, подбородок приподнят, плечи расправлены |
| **Перестроение из 1 колонны, в колонну по 3 человека, размыкание на вытянутые руки** | 30 сек | дистанция друг от друга – вытянутые руки |
| **Комплекс ОРУ с мешочками:** | 5-7 мин |  |
| И.П.- о.с., руки внизу: 1- руки к плечам, 2- стойка на носках, руки вверх, 3-4- вернуться в И.П. |  8 раз | плечи расправлены, подбородок приподнят, живот подтянут |
| И.П.- о.с., руки на пояс: 1-4- круговые вращения плечами назад, 5-8- поднимание и опускание плеч | 8 раз | амплитуда вращения плечами максимальная |
| И.П.- о.с., руки перед грудью: 1-4-два приставных шага вправо, отведение согнутых рук назад, 5-8- то же в обратную сторону | 8 раз | соединить лопатки, кисти натянуты |
| И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-3- полунаклоны вперед с отведением таза назад, 4- И.П. | 8 раз | лопатки соединить, подбородок приподнять |
| И.П.- о.с., руки на пояс:1- полуприсед, руки на пояс, 2- И.П., 3- полный присед на носках, руки вперед, 4- И.П. | 8 раз | спина прямая, сохранять равновесие |
| И.П. –о.с., руки на пояс:1- поднять правую ногу, согнутую в колене , 2- И.П., 3-4- тоже с левой ноги, 5-8- тоже, но с хлопком под коленом | 8 раз | носки натянуты, спина прямая |
| И.П.- о.с., руки внизу: 1- правая нога вперед на носок, руки в стороны, 2- поднять правую ногу, согнутую в колене под прямым углом вперед, руки к плечам, 3-4- вернуться в И.П., 5-8- то же с другой ноги | 8 раз | в стороны не отклоняться, контроль осанки |
| И.П.- о.с., руки на пояс:1-4 - 4 шага вперед на носках, 5-8- 4 шага назад на пятках | 8 раз | контроль правильной осанки |
| И.П.- о.с., руки внизу:1- руки к плечам – вдох ч/з нос, 2- И.П.- выдох ч/з рот | 8 раз | глубокий вдох и выдох, упражнение выполняется в медленном темпе |
| ***Основная часть*** |
| **Упражнения на гимнастических скамейках:**- И.П.- сед поперек скамейки, руки в упоре сзади на скамейке: 1- сед согнув ноги, 2-6- сед углом, 7-8 вернуться в И.П. | 4 раза | носки натянуты, колени прямые, вес тела перенести на руки, лопатки соединить |
| - И.П.- тоже: 1-7- имитация ногами движений «кролем», 8- И.П.- И.П.- тоже: 1-7- имитация ногами движений «ножницы», 8- И.П. | 2 раза2 раза | ноги в коленях не сгибать, спина - прямая |
| -И.П.- лежа поперек скамейки, руки в упоре на полу:1-7 - «лодочка», руки к плечам, 8- И.П. | 4 раза | макушкой тянуться вверх, ноги натянуты, ягодицы закреплены |
| -И.П.- лежа поперек скамейки на краю скамейки, руки в упоре на полу, партнер держит ноги:а) 1-7- удержание туловища, руки за голову, 8- И.П.б) 1-7- удержание туловища, руки к плечам, круговые вращения руками назад, 8- И.П.в) 1-7- удержание туловища, руки в «стрелочку», 8- И.П.г) 1-7-удержание туловища, имитация гребков руками способом «брасс», 8- И.П. | по 2 раза  | удерживать туловище не ниже гимнастической скамейкилокти в стороныамплитуда вращения руками максимальнаямакушкой тянуться вверхчеткое выполнение гребков, темп – средний |
| И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы под скамейкой (партнер прижимает стопы к скамейке): поднимание туловища, ладонями прямых рук коснуться переднего края скамейки | 16 раз | на поднимании – вдох ч/нос, на опускании – выдох через рот |
| И.П.- упор лежа, руки на скамейке: сгибание и разгибание рук (отжимания) | 2Х8 раз | до касания грудью скамейки, в пояснице не прогибаться |
| И.П. –лежа спиной на полу, руки за головой, ступни прямых ног в упоре на скамейке: 1-7- поднять туловище до горизонтального положения, 8- И.П. | 4 раза | ягодицы закреплены, ноги в коленях – прямые |
| ***Заключительная часть*** |
| **Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (с дощечкой, с «коронкой»):**И.П.- о.с., руки на пояс, дощечка лежит на макушке:1-3 – стойка на носках, руки в стороны, 4- И.П. | 4-6 раз | https://refdb.ru/images/1287/2572363/23273ddb.jpgплечи - расправлены, подбородок - приподнят, живот - подтянуть |
| И.П.- о.с, руки на пояс, «коронка» - на макушке:1-7- поднимание на носки и опускание, упражнение «пружинка», 8- И.П. | 4-6 раз | при выполнении «пружинки» не ставить пятки на пол, в пояснице не прогибаться |
| И.П.- о.с., руки на пояс, 4 шага вперед на носках+ полунаклон вперед, руки на пояс+ присед на носках, руки вперед+ ст. на правой ноге, левая - согнута под прямым углом+ ст. на левой ноге, правая - согнута под прямым углом | 4-6 раз | самоконтроль правильной осанки |
| **Контроль ЧСС** | 10 сек |  |
| **Подведение итогов урока, оценка результатов деятельности** | 1мин | отметить лучших учеников |

Зуенок Инесса Марьяновна, учитель высшей квалификационной категории ГУО «Брестская санаторная школа - интернат» (заболевания костно-мышечной системы), педагогический стаж -22 года. Работаю в санаторной школе учителем физической реабилитации.

224041, г. Брест, ул. Суворова 89-69

224000, г. Брест, ул. Тришинская, 20

МТС 8029 520 38 04