**Конспект занятия**

**с обучающимися МКОУ «СОШИ№ 23», осуществляющем образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, с применением здоровьесберегающей технологии по укреплению опорно – двигательного аппарата.**

**Класс:** 4, для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Тема занятия:** Фитнес – тур

**Цель:** Формирование у детей мотивационной сферы здорового образа жизни; обеспечение физического и психического саморазвития, осознание личностной ценности здоровья, популяризации детского фитнеса для развития физических качеств обучающихся.

**Задачи:**

***Развивающая***

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
* развивать и совершенствовать физические качества (сила, выносливость, гибкость и координационные способности;
* формировать умение точность воспроизведения движений и чувство ритма;

***Воспитательная***

* воспитывать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль);
* формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* формировать умение работать в коллективе;

***Коррекционная***

* осуществлять коррекцию психических процессов: памяти, речи, мышления, внимания, воображения, расширять словарный запас;
* способствовать коррекции осанки, плоскостопия, профилактика соматических заболеваний, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

**Методы:** словестный; наглядный; практический.

**Оборудование:** фитбол мячи, гимнастические коврики, канат, веревочная лестница, музыкальное сопровождение.

**Место проведения*:*** кабинет адаптивной физкультуры.

**Основные понятия*:*** Фитнес – Аэробика, фитбол, пилатес, стретчинг.

**Используемые здоровьесберегающие технологии:**

На внеклассном занятии применена здоровьесберегающая технология - детский фитнес, который включает в себя направления: фитнес – аэробика, пилатес, фитбол, стретчинг.

Виды деятельности на занятии меняется и чередуется: интенсивная нагрузка сменяется умеренной или малой подвижности, что предупреждает утомление обучающихся, обеспечивает работоспособность в течение всего занятия.

***Технологическая карта занятия***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Фитнес направле  ния | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Дозировка | Методические рекомендации |
| Подготовитель  ная часть | Разминка | Приветствует детей, проверяет их готовность к уроку. Настраивает на активную работу.  Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие, мы с вами отправимся в тур.  От тур агента я получила пазл. Его надо сложить и мы узнаем, куда отправимся в путешествие.  Итак, что у вас получилось? А вы знаете, что такое фитнес?  - Фитнес - это универсальная система оздоровления, способствующая исправлению нарушений осанки, усилению иммунитета, повышение физической активности и укрепление здоровья.  Какие есть направления фитнеса вы узнаете из фитнес- тура.  Для отправления в фитнес-тур мы должны сделать разминку.  Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса  И.П.-О.С.1-руки вперед; 2-руки в стороны; 3-руки вверх, встать на носки; 4-руки вниз, И.П.  Упражнения для спины  И.П.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-наклон туловища вперед, смотреть вперед; 2-выпрямиться; 3-наклон назад; 4-вернуться в И.П.  Упражнения для туловища  И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечами. 1-наклон влево; 2-выпрямиться;3-наклон вправо; 4-выпрямиться  Упражнения для мышц ног  И.П.- стойка ноги врозь.1-2-3-медленное приседание, руки в стороны. 4-И.П.  Упражнения общего физиологического воздействия  И.П.- руки на поясе.1-2-два подскока на левой ноге; 3-4 -тоже на правой ноге  Ходьба на месте | Организовывают рабочее место  Здороваются с учителем.  Дети складывают пазл  Участвуют в беседе с учителем, отвечают на поставленные вопросы  Выполняют упражнения | 8 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  30сек. | Дыхание равномерное. Темп медленный  Наклоняясь,  не сгибать колени. Темп средний  Дыхание равномерное. Темп средний  Дыхание свободное. Следить за положением спины.  Дыхание свободное.  Темп медленный |
| Основная часть | Фитнес – Аэробика  Фитбол  Пилатес  Стретчинг | Посмотрите, вы сложили пазл и на обороте получилась карта нашего маршрута. На каждой остановке вы получите звезду с направлением фитнеса.  - Первая остановка «Фитнес-Аэробика».  Фитнес – Аэробика – это слитные воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность. Нам необходимо правильно выполнять движения под музыку, которые покажет фитнес - тренер.  (Звучит музыка)  -March (ходьба на месте)  -step - touch (шаг в сторону)  -curl (захлест голени)  -double step (два приставных шага в сторону)  - March (ходьба на месте)  -toe touch (касание пола носком) руки вперед  -V-step (ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе – назад)  Связка из базовых шагов:  1упр. Open-step (открытый шаг)  1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;  2 – касание левым носком о пол  Руки: и.п. – руки внизу  1-2 – правая в сторону вправо;  3-4 – левая в сторону влево;  5-6 – повторить.  2упр. Curl (за хлёст голени) –  1 - шаг правой ногой вправо и полуприсед на ней;  2 - согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;  3 - то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад  Руки:  1 - вперед;  2 - отвести, согнутые в локтях, назад  3упр. Step-touck (приставной шаг)  1 - правую ногу в сторону вправо;  2 - левую приставить на носок;  3-4 - то же на другую ногу.  Руки:  1-2 - круг руками снизу-вверх;  3-4 - повторить.  -Молодцы, ребята! Вы хорошо справились. Получите звезду. Смотрим карту.  - Вторая остановка «Фитбол».  Сколько много мячей, а как вы, думаете, что с ними нужно делать? Правильно, ловить, подкидывать и прыгать.  Фитбол – это большой упругий мяч, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Нам необходимо выполнить комплекс упражнений на мячах, чтобы попасть на следующую остановку.  1. Поочередное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»  И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног;  1 - поднять левую ногу, положить на фитбол (вдох);  2 - (выдох);  3 - поднять правую ногу, положить на фитбол (вдох);  4 - и.п. (выдох). 2.Одновременное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»  И.п. – то же;  1 - поднять ноги, положить на фитбол (вдох);  2 - и.п. (выдох). 3.Скручивание ног, в положении «лежа на спине»  И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, фитбол между голенью и бедром, руки вниз, ладони на полу;  1 - скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол влево,  левым коленом коснуться пола (вдох);  2 - и.п. (выдох);  3 - скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол вправо,  правым коленом коснуться пола (вдох);  4 - и.п. (выдох).  4. Скрестное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине»  И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног;  1 - одновременно поднять левую ногу и правую руку, положить на фитбол (вдох);  2 - и.п. (выдох);  3 - одновременно поднять правую ногу и левую руку, положить на фитбол (вдох);  4 - и.п. (выдох).  5. Одновременное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине»  И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног;  1 - одновременно поднять ноги и руки, положить на фитбол (вдох);  2 - оторвать голову и лопатки от пола (выдох);  3 - 4 – и.п. (вдох, выдох).  6. Лежа на мяче  И.П. лежа на мяче животом вниз. Руки и ноги на полу;  1 - одновременное поднятие  правой руки и левой ноги  2 - И.П.  3 - одновременное поднятие  левой руки и правой ноги  4 - И.П.  7. Лежа на мяче  И.П. лежа на мяче животом вниз, упор руками в пол.  1 - перешагивание вперед на 4 счета.  2 - перешагивание назад на 4 счета в И.П.  - Молодцы, ребята! И это задание выполнили. Получите звезду. Смотрим дальше карту фитнес-тура.  - Третья остановка «Пилатес».  Пилатес – это система тренировок, направленная на укрепление тела, выработку правильной осанки, развитие гибкости, улучшение плавности и точности движений.  На карте изображен мост и гора, по которым нам необходимо пройти и не упасть в обрыв. Ваша задача пройти по канату и по лестнице, держа равновесие.  -Молодцы, Вы справились и с этим заданием. Получите звезду.  Наш тур продолжается. Посмотрим карту. Осталось последняя четвертая остановка «Стретчинг».  «Стретчинг», с перевода с английского означает – растяжка, потягивание. Подвид фитнеса, который включает упражнения, способствующие растяжению мышц и связок.  Вы обратили внимание, что на полу лежат коврики, это ваши корабли на которых вы поплывете.  - И.П.: лечь на пол лицом коснутся коврика, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.  1.медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.  Прогнуться, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.  2. медленно вернуться в и.п.  - И.п.: лечь на пол и боком лица коснутся коврика, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.  1.плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.  2. медленно вернуться в и.п.  И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.  1.поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.  2.медленно вернуться в и.п.  И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки вдоль туловища.  1.ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.  2. медленно вернуться в и.п.  И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты.  1.поднимая голову, грудь и ноги, прогнуться. Покачаться на животе.  2.медленно вернуться в и.п.  И.п.: лечь на пол лицом, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.  1.плавно, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время.  2.медленно вернуться в и.п.  И.п.: лечь на пол лицом, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.  1.отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше.  Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время.  2. медленно вернуться в и.п.  3.4. повторить всё левой ногой.  И.п.: лечь на пол лицом, касаясь, пола подбородком, руки вдоль тела, ладони на полу.  1.согнуть ноги в колени и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться стопами ног до головы.  Задержаться нужное время.  2. медленно вернуться в и.п.  И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч.  1.поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).  2.спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).  - Молодцы, вы прошли все остановки Фитнес-тура. Собрали все звезды. | Дети выполняют базовые шаги фитнес аэробики  Дети выполняют связку базовых шагов фитнес- аэробики  Дети получают звезду и ориентируются по карте  Участвуют в беседе с учителем, отвечают на поставленные вопросы  Дети выполняют упражнения с мячом  Дети проходят с мячами по канату и веревочной лестнице  Дети выполняют упражнения | 35 мин  4 счета  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз | Упражнения на координацию и усиление кровотока –  выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды  Используем метод сложения шагов: разучиваем  первый шаг, затем второе упражнение, соединяем  первый и второй, повторяем несколько раз,  присоединяем третий  ноги прямые  ноги прямые  при скручивании лопатки от пола не  отрывать  руки прямые, поднимать на высоту в 45°  по отношению к полу  ноги и руки прямые  удерживаем  равновесие, рука и нога прямая и  натянутая  руки напряжены,  перешагиваем вперед, ноги катятся по мячу.  стараемся  удержать баланс.  следить за положением спины  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й, 3-й фазах вдох, выдох во 2-й, 4-й.  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й  следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й |
| Заключительная часть | Релаксация | Давайте вспомним все направления фитнеса, которые вы сегодня узнали.  Выберите звезду с видом фитнеса, который больше всего вас заинтересовал.  - Предлагаю наше занятие закончить громкими хлопками!  БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! | Дети отвечают на вопрос, хлопают в ладоши | 2 мин | Оценить эмоциональное состояние детей |