ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА № 370

МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Конспект урока по адаптивной физической культуре, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата младшего школьного возраста.

Выполнила:

Тихонова Вероника Алексеевна

Учитель адаптивной физической культуры

Санкт-Петербург

2022

Конспект урока АФК у детей младшего школьного возраста со спастической диплегией

Выполнила: Тихонова Вероника Алексеевна

Тема урока: «Техника захвата различных по величине и форме предметов одной и двумя руками»

Задачи:

Образовательная: разучивать технику выполнения захвата различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Развивающая: развивать мелкую моторику посредством техники захвата различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Коррекционная: способствовать увеличению силы мышц рук верхних конечностей

Инвентарь: мячи, гимнастический коврик, небольшая палка

Особенности класса:

В классе четверо детей. У всех ДЦП, ограничены в движениях, передвигаются на коляске. У детей ограничена работа кистей рук, но они могут выполнять большинство упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Вводная часть урока  10 мин | Организовать учащихся к проведению урока | Построение  Сообщение задач урока  Проведение инструктажа по технике безопасности (в домашних условиях) | 1 мин. | Узнать самочувствие учащихся.Проверить наличие спорт.формы, отсутствие украшений |
| Активировать работу ССС | И.п. - сидя на колясках (стульях)  1- руки вверх, тянемся вверх-назад  2- и.п.  3- руки вверх, тянемся вверх-назад  4-и.п. | 5 раз | Руки прямые, ладони направлены внутрь, прогиб в спине, взгляд направлен вперед |
| Повысить эластичность грудинно-сосцевидную мышцу шеи | И.п. - сидя на колясках (стульях)  1- поворот головы вправо  2- и.п.  3- поворот головы влево  4-и.п. | 5 раз | Поворот головы точно в сторону, выполнять в медленном темпе, спина прямая, носом тянемся назад |
| Повысить эластичность трапециевидной мышц шеи | И.п. - сидя на колясках (стульях)  1- наклон головы вперед  2- и.п.  3- наклон головы вперед  4-и.п. | 5 раз | Подбородком касаться груди, выполнять в медленном темпе, спина прямая |
| Повысить подвижность в плечевых суставах | И.п. - сидя на колясках (стульях), руки к плечам  10 кругов в плечевом суставе вперед  10 кругов в плечевом суставе назад | 1 мин | Рисовать плечом большой кругом  Спина прямая  Локти не поднимать  Выполнять в медленном темпе, взгляд направлен вперед |
| Повышать эластичность сгибателей и разгибателей в лучезапястных суставах | И.п. - сидя на колясках (стульях), руки вперед, ладони вниз  1-поднять кисть вверх-назад  2.-и.п  3- опустить кисть вниз-назад  4-и.п. | 1 мин | Руки прямые, взгляд направлен вперед, выполнять в медленном темпе, большая амплитуда, пальцы сомкнуты |
| Повышать эластичность мышц спины | И.п.- сидя на колясках (стульях), руки к плечам, локти в стороны  1-3- 3 пружинящих наклона туловища вперед  4- и.п. | 5 раз | Наклоны выполнять точно вперед, большая амплитуда, спина прямая,  Выполнять в медленном темпе |
| Организовать учащихся для выполнения упражнений на гимнастических ковриках  Основная часть урока | Перестроение | 1 мин | С коляски (со стула) на гимнастический коврик |
|  | Способствовать укреплению мышц верхних конечностей | И.п.-сед на гимнастическом коврике, ноги прямые, руки на пояс.  1- поднять плечи вверх  2-и.п | 8 раз | Выполнять с большой, в медленном темпе, без резких движений  Помогаю принять и.п. мальчикам и девочкам с ДЦП |
| Способствовать укреплению мышц | И.п.- сед на гимнастическом коврике, ноги прямые, руки вперед ладонями вниз  выполнить сжатье и расжатие пальцев рук | 10 раза | руки прямые, спина прямая, взгляд вперед, сжимать пальцы как можно сильнее, внимательно слушать счет учителя |
| Способствовать укреплению технике захвата мышц рук | И.п.-сед на гимнастическом коврике, ноги прямые, мячи вперед(клубоки)  1-сжать мячи  2-расжать | 6-8 раз | руки прямые, спина прямая, взгляд вперед, внимательно слушать сче учителя, сжимать мячи как можно сильнее |
| Способствовать расслаблению мышц кисти | И.п- сед на гимнастическом коврике, ноги прямые, палка перед грудью  выполнить перекаты палки в ладонях | 1 мин | руки прямые, спина прямая, взгляд вперед, внимательно слушать команду учителя, выполнять перекаты палки в среднем темпе |
| Способствовать укреплению мышц верхних конечностей | И.п.-сед, ноги согнуты в коленных суставах, мяч(клубок) вверх в правой руке  выполнить перехваты мяча из правой руки в левую руку | 8 раз | руки прямые, спина прямая, взгляд вперед, внимательно слушать команду учителя |
|  | Игра «запрет на одно движение» повысить эмоциональный фон детей | Дети сидят в колясках или на гимнастическом коврике, руки на коленях. Учитель показывает движения, а дети должных их повторять за ним. Есть учитель кладет палец на нос, дети должный хлопнуть в ладоши.  За ошибку начисляется штрафной балл, выигрывает тот, у кого меньше всего ошибок | 3 мин | спина прямая, внимательно следить за движениями учителя. |
| Заключительная часть урока  5 мин | Организовать учащихся к окончанию урока | Перестроение | 3 мин | С гимнастических ковриков на коляски (стулья) |
|  | Подвести итоги урока | Озвучивание результатов урока  Рефлексия  Организованный выход из зала | 2 мин | Проверить самочувствие учащихся  Какие упражнения давались трудно |