**Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.**

Бравков В.Ф.

учитель адаптивной физической культуры государственное казённое общеобразовательное учреждение ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10» с. Александровское, Ставропольский край

Задачи: 1. Учить технике выполнения упражнений для развития гибкости.

2. Развивать физическое качество гибкость посредством статических упражнений.

3. Способствовать увеличению жизненного объема легких посредством правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Оборудование: коврики для фитнеса, гимнастические стенки, секундомер

|  |  |
| --- | --- |
| **I.Подготовительная часть (12 мин)**  Коррекция внимания  Коррекция осанки  Развитие вестибулярного аппарата | 1. Построение. Приветствие.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Беседа о значении гибкости в жизни человека.  4. Повороты на месте.  5. Ходьба и бег по кругу.  6. ОРУ в движении по кругу.  7. ОРУ на месте в парах. |
| **II.Основная часть**  **(23 мин)**  Коррекция гибкости  Коррекция дыхания  Коррекция координационных способностей.  Развитие мышц брюшного пресса.  Развитие гибкости позвоночных суставов  Коррекция гибкости позвоночника, мышц задней поверхности бедра  Коррекция силы мышц спины  Коррекция гибкости позвоночника, мышц задней поверхности бедра, икроножных мышц.  Коррекция гибкости  Коррекция дыхания  Коррекция гибкости  Коррекция гибкости суставов нижних конечностей  Развитие гибкости тазобедренных суставов  Коррекция гибкости и координации.  Коррекция дыхания  Коррекция гибкости позвоночника | **1**.И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 3 минут, а также как отдых до 1 минут после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса, если нет специальных указаний в их описании.   **2.** И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: 1 - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить; 2 - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; ОМУ: удерживать конечное положение от 10 секунд до 30 сек. (продолжительность увеличивать постепенно, засекаю время на секундомере, считаю вслух), повторить 4 раза.  **3**. И.П. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища: 1 - медленно поднять и опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2 - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; ОМУ: удерживать позу от 10 секунд до 30 сек. Продолжительность увеличивать постепенно, по счету. Повторить 6 раз. Принять позу упражнения №1, расслабиться.   **4**. И.П. - лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища: 1 - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; 2 - медленно принять И.П.  ОМУ: позу удерживать 10-30 секунд, дыхание произвольное, повторить 4 раза;  **5.** И.П. - сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу : 1 - на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню; 2 - наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо; 3 - выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, втянуть живот; 4 - выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу; ОМУ: выполнить упражнение по 4 раза на каждую ногу, затем лечь на спину, расслабиться 1 минуту.   **6**. И.П. - лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук упереться в пол на линии плеч: 1 - на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота и прогнуться; 2 - не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги 10 сек; 3 - повторить в другую сторону; 4 - медленно вернуться в положение первой позиции, максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола. и удерживать позу от 5 до 15 секунд; Медленно вернуться в И.П. ОМУ: выполнять плавно, без резких движений, дыхание ровное.  Выполнить 6 раз, постепенно увеличивая ее продолжительность поворота от 5-6 до 10 секунд. Считаю вслух.   **7**. И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге (поза барьериста): 1 - на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени удерживать позу в течение 5-10 секунд; 2- выпрямить туловище; 3 - захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон на 5-10 сек.; 4 - выпрямить туловище.  Выполнить упражнение в другую сторону.  ОМУ: вытянутую ногу в коленном суставе стараться не сгибать. Повторить по 4 раза в каждую сторону.  **8**. И.П. - лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть: 1 - на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни; 2 - вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько 2 вдоха и выдоха; 3 - вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;  4 – И.П.  ОМУ: удерживать позу от 5 до 15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать, повторить 6 раз.  **9**. И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1 - раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени, выдержать позу в течение 10 сек; 2.- И.П.;  3-4 – повторить упражнение. ОМУ: удерживать позу, дыхание ровное от 1 до 3 ; дыхание ровное, спокойное, внимание сконцентрировать на области живота. После выполнения упражнения (6 раз),осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть, лечь на спину, расслабиться 30 сек.   **10**. И.П. - лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол (коврик), руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх: 1 - раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородка от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме; 2 - сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота, отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу; ОМУ: выдержать позу до 30 сек, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед-назад в такт дыханию, на выдохе - принять И.П. и расслабиться.   **11**. И.П. - сесть, прямые ноги максимально развести в стороны: 1 - на выдохе наклониться вперед, постараться лечь, держать; 2 – И.П.  ОМУ: удерживать позу до 30 сек., дыхание при этом спокойное и произвольное. Повторить 4 раза, выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.   **12**. И.П. - встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голеней и ступней; 1 – помогая руками лечь на спину, держать; положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 2-3 минут; 2 – помогая руками встать.  ОМУ: ложиться медленно, зафиксировать положение от 5 до 15 сек., выполнить 4 раза.  13. И.П. - сесть, ноги вперед. 1- подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах, соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно, соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности; 2-3 – пружинисто надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу; 4 – выпрямить спину. ОМУ: на счет 3 зафиксировать позу на 5 сек, дыхание спокойное, равномерное. Повторить 4 раза.  **14**. И.П. - упор на коленях. 1 – прогнуться, голову максимально вверх; 2 – округлить максимально спину, подбородок на грудь;  3-4 – повторить упражнение.  ОМУ: зафиксировать каждое положение 3 сек., повторить 12 раз.    Медленный бег 2 мин.  Вис на гимнастической стенке 2х20 сек. |
| **Заключительная часть (5 мин.)**  Коррекция внимания | Игра на внимание «Выполняй то, что слышишь! Выполняй то, что видишь!» Подведение итогов.  Рефлексия:  Сегодня на уроке я узнал….  Гибкость- это…  Сегодня на уроке я научился…. |

Список литературы:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, вариант 1.

2. Т.М.Лебедихина. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие.-Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2017г.-110 с., ил.

3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

4. Бумарскова Н.Н. [Комплексы упражнений для развития гибкости](https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang=Ru&blang=ru&page=Book&id=199640). Издательство НИУ МГСУ.2015. - 128 с.