**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ**

Тема занятия:

« Укрепление дыхательной системы»

педагога дополнительного образования

**Гориной Галины Александровны**

Москва 2013

**Коллектив:** группа по лечебной физкультуре

**Возраст:** 7 -10 лет

**Место проведения:** зал ГБОУ Дворец пионеров и школьников имени А.П. Гайдара

**Тема:** « Укрепление дыхательной системы».

**Цель: «**Профилактика заболевания дыхательной системы»

**Задачи:**

1.Укрепить дыхательную систему.

2. Увеличить объем легких.

3. Научить правильному дыханию.

4.Привить любовь к спорту .

1. Воспитать морально-волевые качества.

**Оборудование:** маты

**Форма одежды:** спортивная форма

**План- конспекта занятия в зале.**

**Вводная часть.**

1.Построение, приветствие.

2.Проверка присутствующих по журналу.

3.Краткий инструктаж по технике безопасности.

4.Краткое сообщение целей и задач занятия.

5.Проход в раздевалку.

7.Вывход в зал.

*Методические указания*

Правила поведения в раздевалках, в зале. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный вход детей из раздевалки в спортивный зал. **Основная часть( вода)**

1. Медленная ходьба, руки внизу. На вдох руки подымаем в стороны, на выдох опускаются в исходное положение с удалённым выдохом.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки у бедра. Делаем глубокий вдох подымаем руки вверх, опускаем руки вниз удлинённый выдох. Упражнение выполняется 4-5 раз.

3.И.п.- ноги врозь. Подымаем правую руку вверх, левую отводим в сторону. Делаем вдох носом, а затем меняем положение рук с удлинённым выдохом и при этом произносим звук Р-Р-Р. Упражнение выполняется по 6-8 раз.

4.И.п- о.с .Делаем наклон вправо , левая рука подымается вверх до подмышечной впадины, правая рука скользит вниз по ноге и при этом произносим звук С-С-С. То же упражнение только влево. Упражнение выполняется 8-10 раз.

5.И.п.- сидя на полу, правая рука на животе, левая на груди. Выпячиваем живот и делаем глубокий вдох. Выдыхаем воздух и втягиваем живот при этом произносим звук Ш-Ш-Ш. Упражнение выполняем 6-8 раз.

6.И.пр- сидя на полу. Сгибаем руки в локтевом суставе , кисти рук сжимаем в трубочку возле рта. Делаем медленный выдох и произносим громко П-Ф-Ф-Ф. Упражнение выполняют 6-8 раз.

7.И.п.- сидя на полу. Делаем вдох и поднимаем руки в стороны, затем делаем медленный удлиненный выдох со звуком С-С-С. Упражнение выполняют 6-8 раз.

8. И.п. – о.с. Имитация ходьба на лыжах . Делаем выдох через нос при этом произносим М-М-М. Упражнение выполняют 1 мин.

9. И.п.-стойка руки на поясе. Делаем вдох. Затем делаем прыжок вперед с одновременным выдохом и произношением К-В-А-А-К. Упражнение выполняют 10-12 раз.

**Заключительная часть.**

Игра «Мышка и Мишка». Дети играют 5-7 мин.

Выход детей из спортивного зала в раздевалке.