**Государственное казенное образовательное учреждение**

**Ненецкого автономного округа**

**«Ненецкая специальная(коррекционная) школа-интернат».**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(2 класс)

Выполнили: учителя по адаптивной физической культуре ГКОУ НАО

«Ненецкая СКШИ»

Чупров П.М, Рочев Д.В.

**Нарьян-Мар**

**2025г**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Тема**: «Нейрогимнастика»

**Описание:** Нейрогимнастика для детей — это комплекс упражнений, которые созданы для повышения работоспособности головного мозга.

**Основной целью и задачей нейрогимнастики** является достижение сбалансированного взаимодействия правого и левого полушария головного мозга.

Реализация цели осуществляется решением ряда **задач**:

*обучающие*:

* Способствовать развитию межполушарного взаимодействия головного мозга.
* Развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, координацию движений, скорость.

*коррекционно-развивающие:*

* Активизировать мыслительную деятельность обучающихся: зрительную память, внимание, восприятие;
* Способствовать развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации;
* **Коррекция нарушений осанки** (сутулость, движение по прямой линии);

воспитывающие:

* Создание благоприятной обстановки для принесения детям чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на урок снова;
* Воспитание мотивации к обучению и интереса на уроках АФК;
* Воспитание дружелюбного отношения друг к другу;

*здоровьесберегающие*:

* Снятие нервно-психической перегрузки;
* Восстановление положительного эмоционально-энергетического тонуса обучающихся;
* **Обеспечение двигательного режима**. Подвижные и спортивные игры помогают развить основные двигательные качества и поддерживают работоспособность на высоком уровне в течение учебного дня.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: Арабские мячики (20), волейбольные мячи (10), секундомер, цветные карточки(3), канат(4), фишки (30)

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Частные задачи:** | **Содержание:****(средства)** | **Дозировка:** |
| **Время**  | **Кол-во повтор.** |
|  | **Подготовительная часть.** | 5 |  |
| **Приветствие. Объяснение темы, задач урока.** | Здравствуйте ребята! Сейчас мы с вами проведем урок по нейрогимнастике. Начнем, как обычно, с разминки. А далее, мы вам покажем интересные упражнения. А потом немножко поиграем! Давайте построимся в одну шеренгу. Равняйсь! Смирно! Вольно! |  |  |
| **Разминка** | 1. Круговые движения головой |  | 8 |
|  | 2.Наклоны головы. |  | 8 |
|  | 3. Кисти рук на плечи. Круговые движения локтями. |  | 8 |
|  | 4.Руки в стороны. Скручивание позвоночника. |  | 8 |
|  | 5. Руки на поясе. Наклоны в стороны (вперед – назад, влево – вправо) |  | 8 |
|  | 6. Стойка ноги врозь. Пружинистые наклоны вперед, на четыре - руки вверх, прогибая спину. |  | 4 |
|  | 7. Подъем правого бедра, касание левого локтя, подъем левого бедра, касание правого локтя. |  | 8 |
|  | 8. Руки на поясе. Круговые движения тазобедренным суставом. |  | 8 |
|  | **Основная часть** | 20 |  |
| **1. «Я хороший!»**Развитие координационной ловкости и внимания. | И.п. Стойка – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Кладем левую руку на голову, вторую на живот, и делаем поглаживающие движения. Через 10 сек. Меняем руки. |  | По 10 |
| **2. Подкидывание арабского мяча**Полезно для развития координации движ. | Арабские мячики. Подкидываем мячик правой и левой рукой. Одновременно и по отдельности. (поочередно). |  |  |
| **3. Передача волейбольного мяча в парах.**Развивает внимание, координацию и скорость реакции. | Волейбольный мяч. Дети встают друг напротив друга. Один кидает верхом, второй ловит, и с отскоком об пол возвращает мяч напарнику. (5-6 передачи) |  | По 5-6 |
| **4. «Крабики»**Развитие внимания и слуха, а так же развивает силу координацию. | Это упражнение поможет проснуться не только телу, но и мозгу!И.П. - Упор руками и ногами о пол. По хлопку передвигаемся вперед. Два хлопка – назад. Три – в любую сторону. |  | По 5 |
| **5. «Китайские шляпки»**Развитие координационных способностей, правильной осанки и согласованности движений. | Футбольные фишки. Выполняется индивидуально. Фишки по 6 штук выкладываются перед ребенком. По сигналу делаем приседания. Берем по одной фишке, чередуя руки, и надеваем «шляпки» на голову. Желательно не помогать руками держать шляпку на голове, а держать спину ровно.  |  | 1-2 |
| **6. «ЗИГ-ЗАГ»** Развитие координации и гибкости. | Гимнастические палки (3 шт., 6 фишек). Выстраиваемся в колонну. По команде делаем перешагивания через гимнастические палки, выложенные в линию, правой и левой ногой поочередно, переворачивая фишки . |  | 3 повтора |
| **7. Светофор.** Развитие внимания, зрения и слуха. | Три карточки: красного, зеленого и желтого цвета. Дети становятся в одну шеренгу. Слушают задание. Красный цвет. «СТОЙ». Желтый –«садимся на корточки», зеленый цвет «БЕГ вокруг нас». |  | 2 |
|  | **Заключительная часть** | 5 |  |
| **8. Игра «Минутка»**Эта игра полезна для развития концентрации внимания, мышления, математического склада ума. | Секундомер. Дети встают в круг с нами. Задание. Закрыть глаза. По сигналу учителя (включается секундомер) ведем счет про себя. А мы загадываем число. По сигналу «стоп!» каждый называет число, до какого посчитал. Побеждает тот, кто оказался ближе к этому числу. (3-4 раза) |  | 3-4 |
| **Подведение итогов.** | Построение. На этом наш урок заканчивается. Всем спасибо! Все молодцы! |  |  |