**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №**

**Дата проведения**\_\_\_\_01.10.2024  **Время проведения\_14:30\_**

**Место проведения\_\_\_\_ОмГУ имени Ф. М. Достоевского**

**Цель занятия: Улучшение перистальтики и пищеварения, облегчение болей в желудке и позвоночнике, и укрепление мышц спины и улучшение гибкости позвоночника.**

**Задачи занятия:**

**1. Развить навыки правильного дыхания для снижения симптомов тошноты и рвоты.**

**2. Улучшить подвижность и состояние мышц поясничного отдела позвоночника.**

**3. Улучшить перистальтику кишечника и снизить тяжесть в желудке после еды.**

**Инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть**  **Основная часть**  **Заключительная часть** | **И.П.: Сидя на стуле, руки на животе.**  **Дыхание животом.**  **И.П.: Стоя или сидя.**  **1) 1-2 наклон головы вперед**  **2) 3-4 И.П.**  **3) 5-6 наклон головы назад**  **4) 7-8 И.П.**  **И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч.**  **1) 1-2 поднять плечи**  **2) 3-4 И.П.**  **И.П.: Сидя на стуле, ноги на ширине плеч.**  **1) 1-2 наклон влево**  **2) 3-4 И.П.**  **3) 5-6 наклон вправо**  **4) 7-8 И.П.**    **И.П.: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.**  **1) 1-2 поднять таз вверх**  **2) зафиксировать положение на 3-5 секунд**  **3) 3-4 И.П**  **И.П.: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.**  **1) 1-2 выпрямлять одну ногу вверх**  **2) 3-4 И.П.**  **И.П.: Лежа на спине, руки вдоль тела.**  **1)1-2 Вытянуть руки вверх и ноги вниз одновременно**  **И.П.: Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на бедрах.**  **1-2 поворот корпуса влево, вдох**  **3-4 И.П.**  **5-6 поворот корпуса вправо**  **7-8 И.П. выдох**  **И.П.: Лежа на животе, руки под головой.**  **1-2 поднять левую ногу вверх**  **3-4 И.П.**  **5-6 поднять правую ногу вверх**  **7-8 И.П.**  **И.П.: Лежа на спине, ноги согнуты.**  **1-2 подтянуть колени к груди**  **3-4 И.П.**  **И.П.: Сидя на стуле.**  **1-2 сжать пальцы ног**  **3-4 И.П.**  **И.П.**: **Стоя на четвереньках.( упражнение кошка-корова) 1-2 выгнуть спину**  **3-4 прогнуть вниз**  **И.П.: Лежа на правом боку, ноги согнуты.**  **1-2 поднять правую ногу**  **3-4 и.п.**  **И.П.: Стоя, держась за стул.**  **1-2 подняться на носки**  **3-4 И.П.**  **И.П.: Сидя на стуле, ноги согнуты.**  **И.П.: Лежа на спине, руки вытянуты вверх.**  **1-2 вытянуть руки вверх**  **3-4 И.П.**  **И.П.: Стоя, руки на поясе.**  **1-2 поднять правую ногу**  **3-4 И.П.**  **5-6 поднять левую ногу**  **7-8 И.П.**  **И.П.: Сидя на стуле.**  **И.П.: Сидя на стуле, руки на животе.**  **И.П.: Сидя на стуле.**  **1-2 поворот головы влево**  **3-4 И.П.**  **5-6 поворот головы вправо**  **7-8 И.П.**  **И.П.: Лежа на спине, руки вдоль тела.** | | **Повторить 5 раз.**  **Повторить 5 раз.**  **Повторить 5 раз.**  **Повторить 5 раз**  **Повторить: 6-8 раз.**  **Повторить: По 6 раз на каждую ногу.**  **Повторить: 5 раз.**  **По 5 раз в каждую сторону.**  **По 5 раз на каждую ногу.**  **Повторить: 5 раз.**  **Повторить: 10 раз.**  **Повторить: 5 раз.**  **По 5 раз на каждую сторону.**  **8 раз.**  **По 5 раз в каждую сторону.**  **Повторить: 5 раз.**  **Повторить: По 3 раза на каждую ногу.**  **Повторить: 5 раз.**  **Повторить: 5 раз.**  **Повторить: По 5 раз в каждую сторону.**  **лежать 2 минуты.** | **Глубокий вдох через нос с акцентом на расширение живота, медленный выдох через рот.**  **Мягко наклонить голову вперед, затем назад, не напрягая шею.**  **поднимать и опускать плечи, расслабляя их на каждом выдохе.**  **Медленно наклоняться в сторону, скользя рукой по бедру, другую руку поднимать вверх.**  **При удержании положения напрячь ягодицы**  **При выпрямлении ноги стараться не напрягать поясницу**  **удерживая несколько секунд, затем расслабиться.**  **Плавно поворачивать корпус в стороны, следя за дыханием.**  **поднимать одну ногу вверх, напрягая мышцы поясницы и ягодицы, затем опускать.**  **Подтягивать колени к груди и удерживать их, слегка покачиваясь вперед-назад для расслабления поясницы.**  **Сжимать и разжимать пальцы ног, улучшая кровообращение.**  **Сначала выгнуть спину вверх, затем прогнуть вниз, потягивая поясницу.**  **Мягко поднимать верхнюю ногу.**  **Медленно подниматься на носки, удерживать несколько секунд, затем опускаться.**  **Медленно вращать бедрами в обе стороны, следя за положением спины.**  **Вытянуться вверх, словно тянетесь за предметом.**  **Поднимать одну ногу и удерживать баланс, меняя ногу.**  **Сводить лопатки вместе, удерживая 3 секунды, затем расслабляться.**  **Вдох через нос, представляя облегчение боли в желудке, выдох через рот.**  **Медленно поворачивать голову в стороны, расслабляя шею.**  **Полностью расслабить тело, дышать спокойно,** |

**Самоанализ урока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Замечания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Оценка за конспект\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Оценка за проведение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**