**Конспект физкультурно-оздоровительного занятия с использованием**

**тренажерно-информационной системы ТИС**

*Учитель – логопед*

*Халюк Ю.П.*

**Тема**: Комплексное развитие, профилактика и укрепление здоровья занимающихся с использованием тренажерно-информационной системы «ТИС»

**Цель:** Развитие и укрепление всех мышечных групп занимающихся общеразвивающими упражнениями с использованием тренажерного комплекса ТИС

**Задачи:**

1. Оздоровительные:

- Формировать здоровый образ жизни

- Формировать культуру движения в различных видах деятельности.

- Повышать функциональные возможности занимающихся

- Профилактика травматизма

2. Развивающие:

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость;

- Формировать правильную осанку;

-Развивать гибкость, эластичность позвоночника и подвижность суставов;

- Развивать внимание и двигательную координацию;

- Развивать мелкую моторику;

- Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности;

- Формировать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения;

- Развивать умение работать в коллективе (в парах, в тройках, в группе) и самоконтроль;

- Развивать творческое мышление;

3. Воспитательные:

- Воспитывать умение расслабляться и выполнять самомассаж;

- Воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, умение работать в команде, помогать друг другу;

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, инициативность, самостоятельность;

**Место проведения**: СП Центр ( спортивные зал )

**Инвентарь**: скамейки (ТИС), дорожки гибкого модуля(ТИС), дорожки с шипами(ТИС), горка(ТИС), наклонные скамейки(ТИС), аудио-система, мячи на канатах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические приемы обучения и воспитания учащихся** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1.Организовать учащихся для проведения занятия | Приветствие, озвучивание основных правил поведения на занятии | 1мин | Учащиеся садятся на скамейку. «Здравствуйте, ребята!»  Какие золотые правила действуют на нашем занятии?  Учащиеся озвучивают правила поведения |
| 2. Воспитывать умение расслабляться и развивать мелкую моторику | Распределение занимающихся по вибрирующим модулям тренажерной-системы ТИС, выполнение самомассажа с помощью теннисного мяча.  Лежа на спине:  -катание мячика в руках вперед-назад  -катание мячика в руках по кругу  -катание мячика в области груди по кругу со сменой направления  -катание мячика по животу  -катание мячика по прямой от подбородка до живота  Лежа на животе:  - повернуть голову вправо  -повернуть голову влево | 1 мин.  4 мин  4 мин | Следить за правильным положением тела (лежа на спине с прямыми ногами), лежа на живое (а не на боку).  Следить за поочередной работой руками с мячом. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 3.Функциональная подготовка занимающихся, профилактика травматизма | Ходьба:  - на носках,руки на пояс+модуль дорожка шипов+модуль кочки  - на пятках, руки всторону+модуль дорожка шипов+модуль кочки+скамейка  -на внешней стороне стопы,руки за головой+модуль дорожка шипов+ модуль кочки+скамейка  -с высоким пониманием бедра+модуль дорожка шипов+модуль кочка+скамейка  -выпадами вперед модуль дорожка шипов+модуль кочка+скамейка  -в наклоне с опорой на руки модуль дорожка шипов+модуль кочка+скамейка | 5 мин | Упражнения выполнять по команде педагога, следить за осанкой, положением рук, подниматься на высокие полупальцы.  При выполнении упражнений держать дистанцию |
| 4. Развивать ориентировку в пространстве, координацию | ОРУ на центре: (выполняется на 8 счетов)  И.п. - стойка ноги вместе, руки вдоль туловища вниз  1 - руки вперед  2 -руки сторону  3 -руки вверх, подъем на носки  4 -наклон вниз, руки касаются пола  5 – И.п.  6 – упор присев  7 – И.п.  8 – прыжок вверх на месте, толчком двумя ногами, руки на поясе | 5 мин. | Следить за качеством выполнения, осанкой, положением рук и последовательностью упражнений. |
| 4. Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса, мышц спины и мышц ног | Круговая тренировка: (модуль наклонная скамья) по 3 учащихся на модуль.  Выполнение упражнений на 8 счетов.  1 круг  1 учащийся – скамья, восхождение вверх с использованием каната, скатывание вниз, сед ноги вместе  2 учащийся – на полу, удержание положения лодочки на животе  3 учащийся – приседания ноги вместе с набивным мячом и без мяча (от уровеня подготовки)  2 круг  1 учащийся – подтягивание на животе хватом сверху, 4 подтягивания хватом за перекладину  2 учащийся – подъем и опускание положения лодочки на животе  3 учащийся – приседания ноги вместе с набивным мячом и без мяча (от уровеня подготовки) | 15 мин | Следить за амплитудой движением, глубоким приседанием вниз, осанкой, прогибом в спине. |
| 5. Развивать гибкость, эластичность позвоночника, умение работать с партнерами | Круговая тренировка: (модуль наклонная скамья) по 3 учащихся на модуль.  Смена через повтор упражнения три раза  1 круг  1 учащийся – запускает мяч по наклонной скамье вниз  2 учащийся – поднимает мостик  3 учащийся – складка ноги вместе  2 круг  1 учащийся – запускает мяч по наклонной скамье вниз  2 учащийся – поднимает мостик  3 учащийся – складка ноги врозь | 15 мин | Следить за синхронными действиями учащихся, техникой прогиба в мостике, чтобы мостик был на прямых руках. Складки максимальной амплитуды. Исправлять ошибки. |
| 6. Развивать координацию и умение работать с предметом | Модуль ( мячи на канатах)  У каждого учащегося мяч на канатах.  - Набивание мяча правой ногой  -Набивание мяча левой ногой  -Набивание мяча поочередно правой и левой ногой  - Перешагивание через раскручиваемый мяч одной рукой | 5 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Следить за четким выполнением инструкций, крепко держать канаты в руках. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 7. Повышение эмоционального фона занимающихся  8. Развивать творческое мышление занимающихся | Командная игра «Кто быстрей?»  Цель: Собрать мячи в корзину как можно быстрей  Описание: В зале разбросаны 10 мячей, в центре зала стоит корзина, команда должна собрать как можно быстрей мячи своего цвета.  Педагог засекает время. Команды могут работать одновременно или поочереди.  Игра «Морская фигура замри»  Цель: Изобразить предмет так, чтобы его можно было узнать  Описание: Ведущий загадывает предмет, включает музыку, дети танцуют и думают, как изобразить этот предмет. Музыка останавливается, и дети застывают в определенной позе.  Ведущий выбирает самую интересную и понятную фигуру и игра начинается сначала. | 2 мин.  2 мин. | Контроль за играющими, предотвращение травматизма,  Подведение итогов. |