Приложение №2

**План-конспект занятия адаптивной фитбол-гимнастики для профилактики остеохондроза позвоночника у женщин пожилого возраста клуба «Здоровье»**

**Цель:**

Достижение положительной динамики в профилактике остеохондроза у женщин пожилого возраста в клубе «Здоровье».

**Задачи:**

1.Улучшить осанку;

2.Укрепить мышечный корсет;

3. Увеличить гибкость, подвижность позвоночника;

4. Увеличить подвижность в суставах, амплитуду движений;

5.Улучшить координацию в движениях;

6.Повысить настроение, улучшить самочувствие.

*Место проведения:* спортивный зал МБУ КЦСОН

*Форма проведения:* занятие лечебной гимнастикой, групповой

*Время проведения: 40 мин*

*Метод: упражнения по методике С.М.Бубновского*

*Инвентарь:* мячи-фитболы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозиров-ка** | **Общие методические указания,**  **частные задачи** |

Подготовительная часть (5мин)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовитель-ная часть | **1**. И.п. – стоя, в руках фитбол на уровне груди, 1 – поднять фитбол руками вверх, вдох; 2 – опустить фитбол вниз, выдох.  **2**.И.п. – стоя, в руках фитбол на уровне груди, 1 –  Правую ногу ставим назад на носок, поднимаем руками фитбол вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох. 2 –Левую ногу ставим назад на носок, поднимаем руками фитбол вверх – вдох, возвращение в и.п. – выдох. | 4-6раз.  4-6раз | Спина прямая.  Дыхание ровное.  Темп средний.  Прогнуться в грудном отделе позвоночника.  Дыхание ровное. |

Основная часть (30 мин).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная часть.  Заключитель-ная часть | **1.** И.п. – сидя на фитболе, прямые ноги в стороны, руки в замок поднять вверх, вдох ,1 –наклон к правой ноге, выдох, 2 – вернуться в и.п, 3 – наклон к левой ноге,4 – вернуться в и.п. | 3-4раза. | Дыхание ровное. |
| **2.**И.п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой в замке, вдох, 1 – сделать наклон вперёд и коснуться правым локтём левого колена, выдох, 2 – вернуться в и.п, 3 – сделать наклон вперёд и коснуться левым локтём правого колена, выдох,4 – вернуться в и.п. | 4-6раз. | Дыхание ровное.  Темп средний. |
| **3**.И.п. – стоя на коленях, фитбол перед грудью.  1 – Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника в грудном отделе позвоночного столба и вернуться в ип. | 4-6 раз. | Упражнение развивает гибкость, подвижность в позвоночном столбе  Дыхание ровное. |
| **4.**И.п. – лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, 1 – попеременное вытягивание левой руки и правой ноги, 2 – возвращение в и.п. Тоже другой ногой и рукой. При вытягивании руки - вдох, и.п. – выдох. Дыхание ровное. Темп средний | 6-8раз | Упражнение для коррекции осанки.  При вытягивании руки и ноги держим их прямо, не сгибаем. |
| **5**.Упражнение «Брасс»  .И.п. – лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, стопы в упоре на полу, 1 – руки вытянуть вперёд, вдох,2 – в стороны,3 –руки завести назад за спину,4 –и.п, выдох. | 4-6раз. | Упражнение «брасс» для коррекции осанки.  Лопатки сводим ближе друг к другу.  Дыхание ровное. |
| **6**.Упражнение «Гиперэкстензия»  И.п. – лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, стоя на коленях, 1 – руки развести в стороны, поднять туловище и удерживать это положение, вдох, 2–вернуться в и.п. Дыхание ровное.  **7**.Упражнение «Саранча»  И.п. – лечь животом на фитбол, руки в упоре на полу, стопы в упоре на полу, вдох, 1 – сделать перекат назад на фитболе и поднять обе прямые ноги выше уровня мяча, выдох. 2 – и.п | 6-8раз.  6-8раз. | Упражнение «Гиперэкстензия» по методике С.М.Бубновского для укрепления мышечного корсета  Упражнение «Саранча» по методике С.М.Бубновского для укрепления мышц пояснично-крестцового отдела позвоночника. |
| 9.Упражнение «Отжимание на фитболе».  И.п. – лёжа на бёдрах на фитболе, руки в упоре на полу, 1 – сгибаем руки в локтевых суставах, касаясь подбородком пола, отжимаясь на фитболе, 2 – и.п. | 10раз | Упражнение «Отжимание на фитболе» по методике  С.М.Бубновского для укрепления мышц рук верхнего плечевого пояса,грудного отд.позвоночника. |
| 10. Упражнение «Полумостик»  И.п. – лёжа на спине на полу, пятки в упоре на фитбол, 1 – поднять таз так, чтобы спина, таз и ноги  составили одну прямую линию, вдох, 2 – опустить таз, выдох. | 10раз | Упражнение «Полумостик» по методике С.М.Бубновского для укрепления мышц тазового дна.  Темп средний |
| 11. Упражнение «Нижний пресс»  И.п. – лёжа на спине, ногами обхватить фитбол, вдох, 1 –поднять фитбол ногами на 90°, выдох, 2 – и.п. | 10раз | Упражнение «Нижний пресс» по методике  С.М.Бубновского для укрепления мышц брюшного пресса  Дыхание ровное. |
| 12. Упражнение «Перекаты вперёд – назад»  И.п. – лёжа спиной на мяче. Руки в стороны, голова лежит на фитболе, вдох, 1 – выполнить перекат назад, отталкиваясь от пола ногами, руки тянем вверх с запрокидыванием головы назад и касанием пола руками, прогибанием в грудном и пояснично-крестцовом отделе позвоночного столба, выдох, 2 – и.п. Дыхание ровное. | 10раз | Упражнение «Перекаты вперёд – назад» по методике  С.М.Бубновского для укрепления мышц грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника. |
| 13.Упражнение «Кошка»  И.п. – стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, вдох, 1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперёд, локти выпрямить, выдох, 2 – возвратиться в и. п.  Заключительная часть (5мин).  1.И.п. – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1 – 4 – переступая ногами вперёд, перейти в положение лёжа на фитбол, 5 – 8 –покачаться вперёд – назад , 9–10–11–12– вернуться в и.п.  2.И.п. – сидя на фитболе, руки на затылке.1 - вытягивание рук вверх – вдох, 2 - опускание в и.п. – выдох. | 10раз  4-6р  3-4р | по методике С.М.Бубновского  Дыхание ровное  Темп средний  Расслабиться при покачивании, выдох удлинённый, ровный  Дыхание ровное  вдох глубокий,  выдох удлинённый. |