**План-конспект урока по коррекционной ритмике**

**Тема:** Лёгкие и энергичные подскоки.

**Класс:**1,2,3 Учитель: Федь Ю. И.

**Цель:** закаливание организма, снятие чувства тревожности.

**Задачи:** коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития; развитие координации движений, укрепление мышц спины для профилактики сколиоза, закаливание организма; развитие творческого воображения, чувства ритма, снятие тревожности; воспитание уверенности в себе, сохранение здоровья.

**Оборудование:** компьютер, диск с музыкой «Мировая классика», таз с водой, камни, коврик с пробками, игрушка утка, маски животных, пианино.

**Ход урока**

1. **Организационный момент.**
   1. Приветствие гостей.
   2. «Круг радости» - Я желаю тебе, чтобы…
2. **Упражнение «Ласковые слова»**

Учащиеся сидят на стульчиках по кругу. Ведущий по очереди на ухо каждому ребёнку говорит комплименты. По одному кругу совершают все ученики.

1. **ЛФК**

Комплекс упражнений на спине, боку и животе (для мышц ног, спины и пресса)

* + - Носки тянуть на себя и от себя;
    - Поднятие попеременно ног вверх на высоту 30-40 см;
    - Круговые движения по спирали ногой наружу и вовнутрь;
    - Наклоны коленей вправо и влево;
    - «Велосипед» движение ног к себе и от себя;
    - Попеременно ложиться на правый и левый бок и поднимать ногу;
    - Лёжа на животе попеременно поднимать вверх ноги;
    - «Отжимания» лёжа приподнимать туловище до пояса не отрывая таза;
    - «Лягушка»
    - «Лодочка»
    - «Маятник»
    - «Ванька-встанька»

1. **Релаксация**

Под расслабляющую музыку дети разуваются и садятся на палас.

**Вопрос:** Ребята, вы знаете, что такое надувной матрас?

Для чего нужен надувной матрас?

Где можно использовать надувной матрас?

Сейчас вы будете надувными матрасиками и отправитесь в путешествие по реке.

Дети легли на палас.

Представьте, что вы надувные матрасики. Медленно надуваемся и так же медленно сдуваемся (3-4 раза) А теперь надувные матрасики закрыли глазки и поплыли в путешествие по реке. Тепло и солнечно. Над вами проплывают облака. Представьте и запомните их. Мысленно вглядитесь в них. Вот проплывает облако похожее на огромного доброго слона. Вы даже можете представить, что катаетесь на нём. А вот проплывает облако, похожее на огромную лохматую собаку. Погладьте мысленно её. Улыбнитесь ей. Видите, и она улыбается вам. Матрасики плывут по реке медленно и спокойно. Путешествие заканчивается. Открыли глазки. Расскажите, что вы чувствовали, когда были матрасиками?

**Психогимнастика**

Упражнение «Уточка на озере»

В таз с водой опущена пластмассовая уточка. 2 ученика садятся на корточки по обе стороны таза, напротив друг друга. Набирают полные лёгкие воздуха и со всей силы по очереди дуют на уточку. Выполняется по 5 раз.

1. **Закаливание.**

Упражнение выполняется босиком. Ходьба по камушкам, по коврику из пробок от пластиковых бутылок, через таз с водой.

1. **Упражнение «Мы печём пирог»**

Один из детей ложится на ковёр вниз лицом. Накрывается покрывалом с головой. Вокруг него садятся дети, гладят его руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм». Затем пирог украшают. Когда пирог будет готов, он скажет. Тогда его разворачивают, и он приподнимается горячий, как будто пирог из печки.

1. **Сказкотерапия**

Инсценирование сказки «Колобок»

Колобок

баба, волк, лиса

дед, заяц, медведь

1. **Упражнение на развитие координации движения.**

Под музыку изобразить движения зайца, лисы и медведя.

1. **Упражнение «Браво»**

Дети по очереди встают на стульчик. Остальные становятся вокруг и аплодируют. Каждый ребёнок должен подняться на стульчик и почувствовать всеобщее внимание.

1. **Итог урока.**

Рефлексия.

-Что делали на уроке?

- Что больше всего понравилось?

- Какое настроение у вас после урока?