**Конспект урока корригирующей гимнастики во 2 кассе МБОУ «СОШ №5» с использованием здоровье сберегающих технологий**

**Учитель:** Пономарева М.И.

**Дата:** 23 ноября 2014г.

**Цель:** формирование у учащихся **УУД:**

Предметные результаты:

 -знакомство с понятием «**осанка**», «правильная **осанка**», «неправильная **осанка**», выяснение причин формирования неправильной осанки, овладение навыком выполнения упражнений для формирования правильной **осанки**.

 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка);

Метапредметные результаты:

Коммуникативные: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Регулятивные: учиться правильно оценивать свое развитие, Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

Познавательные:оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Личностные результаты:развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Тип урока**: комбинированный

**Инвентарь:** туристические коврики, мультимедийный проектор, ноутбук, интерактивная доска, презентация «Осанка».

**I. Вводная часть. Мотивация учебной деятельности.**

(На полу разложены коврики, дети занимают свой коврик, выстраиваются в шеренги).

Ну - ка быстро, не ленись,

На зарядку становись!

Спорт, закалка и зарядка,

Будет всё теперь в порядке!

**II. ОРУ**

1. Разминка шеи.

а) Повороты головы вправо - влево.

б) Наклоны назад - вперед.

в) Вращательные медленные движения головой.

2. Разминка плечевого сустава и рук

а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.

б) Попеременные короткие махи руками — правая рука внизу, левая — вверху.

в) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.

г) «Ножницы» руками влево - вправо перед грудью.

д) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и повращайте ими в разные стороны — разогрейте локтевые сустав

ж) Повращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.

з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

3. Разминка для туловища.

а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель — коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.

б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.

в) Правая рука на поясе, левая — над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.

4. Разминка ног.

а) Попеременный подъем бедра.

б) Приседание.

в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение — опускайте ступню на пол не до конца, т. е. чтобы пяточки не касались земли.

Вдох - выдох с подъемом и опусканием рук.

А теперь займите удобную для вас позу на коврике.

**III. Основная часть.**

1. Осанка. Влияние неправильной осанки на здоровье человека.

(слайд 2)

Посмотрите на рисунки. На кого бы вы хотели быть похожи и почему? (Высказывания детей).

Спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку. Почему?

Да, чтобы осанка была правильной и красивой нужно приложить старание, силу воли.

А кроме красоты осанка играет какую - то роль в жизни человека? (Ответы детей.)

И сегодня мы с вами и узнаем, какую роль в жизни и здоровье человека играет осанка, что такое правильная осанка, неправильная осанка, как какие упражнения нужно выполнять, чтобы формировать правильную осанку.

(Слайд 3, 4, 5, 6)



**Осанка** - привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Неправильная осанка становится причиной раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций). Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно - двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.

 - Важна осанка для здоровья? (Ответы детей. )

2. Корригирующие упражнения в исходных положениях лёжа и сидя:

«Лодочка», « Звёздочка», «Рыбка».

3. Игра для формирования правильной осанки «Ходьба по полоскам».

**Заключительная часть урока:**

1.Игра «Карлики-Великаны»

2. Рефлексия – определи свое настроение выбрав смайликов.

3.Построение, подведение итогов, домашнее задание (повторение комплекса упражнений на осанку. Организованный уход.

Учитель физической культуры: Е.А. Овчаренко

Зам. директора по УВР: О.Д. Османова