**Занятие – зарядка**

**Тема:** Здоровье в порядке – спасибо в зарядке!

**Цели:**

- Сохранение и укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, развитие различных физических качеств.

- Формирование правильной осанки и рационального дыхания.

- Формирование умения организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

- Воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

**Задачи:**

- Закреплять навыки правильной осанки.

- Развивать память, мышление, внимание.

- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, интерес к занятиям физической культурой.

**Примечание:** на протяжении всего занятия учитель следит за:

дозировкой упражнений, правильной осанкой, правильным дыханием, правильностью выполнения упражнений и их элементов, соблюдением техники безопасности.

**Оборудование:** гимнастические палки на каждого.

**Ход занятия.**

**I. Организационный момент.**

Построение. Сообщение темы и задач занятия.

Учитель: Послушайте загадку и скажите, о чём мы будем говорить сегодня на занятии?

- Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти…? (зарядка)

- Как вы думаете, когда проводится зарядка и для чего она нужна?

Дети отвечают:

- Она играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. Во время сна человеческий организм отдыхает. Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу. Утренняя гимнастика помогает быстро подготовить организм, поскольку несколько выполненных упражнений заряжают человека энергией и бодростью на предстоящий день.

- Она укрепляет здоровье, а ещё это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует формированию правильной осанки. Систематические занятия укрепляют волю – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.

Учитель: Мы разучим комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, который вы самостоятельно сможете выполнять дома для укрепления своего здоровья. Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчётом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц. Упражнения выполняют в последовательности сверху вниз (для рук, плечевого пояса, туловища, ног), а затем вразбивку, чередуя работу мышц с отдыхом, более трудные упражнения выполняют после лёгких.

**II. Вводная часть.**

1. Строевые упражнения: повороты на лево, на право, кругом и т.д.

2. Ходьба по залу в колонне по одному:

- на носках, руки на пояс;

- на пятках, руки за голову;

- на внешней стороне стопы, руки в стороны;

- в полуприседе, руки на пояс;

- полный присед, руки на коленях.

3. Бег по залу в колонне по одному:

- равномерный;

- с высоким подниманием бедра;

- с захлёстыванием голени;

- приставными прыжками, руки в стороны;

- спиной вперёд.

Повернуться, обычным шагом. Построение в колонну по 4.

**III. Основная часть.**

1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой.

Учитель: Нам полезно без сомненья всё, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки будем делать мы зарядку.

Не зевай, не ленись, на зарядку становись!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Воздействие на организм** |
| 1 | И.п. – основная стойка, палка внизу.  1.Подняться на носки, палку вверх.  2.Опуститься на стопу, палку на лопатки.  3.Подняться на носки, палку вверх  4.Вернуться в И.п. | Выработка правильного дыхания Укрепление мышц свода стопы |
| 2 | И.п. – ноги врозь, палка в опущенных руках.  1. Руки с палкой вверх – назад.  2. Вернуться в И.п. | Развитие подвижности плечевого пояса |
| 3 | И.п. – ноги врозь, палка на лопатках.  1-2. Повороты налево.  3-4. Повороты направо. | Укрепление мышечного корсета |
| 4 | И.п. – ноги врозь, палка вверху.  1-2. Наклониться влево.  3-4. Наклониться вправо. | Укрепление мышечного корсета |
| 5 | И.п. – ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах.  1-3. Наклониться назад. 4. И.п.  5-7. Наклониться вперёд. 8. И.п. | Укрепление мышечного корсета |
| 6 | И.п. – сидя, ноги прямые, палка в руках перед собой.  1 – 2. Лечь на спину, руки положить вверх.  3 – 4. Сесть, руки вверх. | Укрепление мышц брюшного пресса |
| 7 | И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, палка впереди, хват широкий.  1. Поднимая палку, прогнуться, ноги и руки ровные.  2. Вернуться в И.п. | Предупреждение нарушений осанки |
| 8 | И.п. – основная стойка, палка стоит впереди.  1-4. Присесть на носках, корпус прямо.  5-8. Встать в И.п. | Предупреждение нарушений осанки  Укрепление мышц |
| 9 | И.п. – основная стойка, палка лежит у ног.  1. Присесть, взять палку,  2. Выпрямить ноги,  3. Присесть, положить палку,  4. Встать в И.п. | Укрепление мышц  Развитие гибкости |
| 10 | И.п. – основная стойка, палка в опущенных руках за спиной.  1 – 3. Выпад вперёд.  4. Вернуться в И.п. | Развитие гибкости Предупреждение нарушений осанки |
| 11 | И.п. – ноги врозь, палка в руках перед собой.  1. Мах левой ногой.  2. Вернуться в И.п.  3. Мах правой ногой  4. Вернуться в И.п. | Развитие гибкости  Укрепление мышц |
| 12 | И.п. – ноги врозь, руки на поясе, палка на полу.  Прыжки через палку на двух ногах: вправо-влево, в течение 15-20 сек. | Развитие статической выносливости мышц |
| 13 | И.п. – основная стойка, палка в опущенных руках.  1. Руки вверх, прогнуться, левую ногу назад на носок.  2. Вернуться в И.п.  3. Руки вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок.  4. Вернуться в И.п. | Восстановление дыхания Координация движений |

2. Общеразвивающая игра «Пустое место».

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг и кладут руки за спину. Водящий – за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до рук одного из играющих и бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

3. Общеразвивающая игра «Смена водящих».

Дети идут колонной друг за другом. Водящий (первый в строю) меняет положение рук, например, кладет их на пояс или на затылок, или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идет приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять движения водящего. На сигнал руководителя (хлопок в ладоши, свисток) водящий делает шаг вправо, дожидается последнего в строю и идет вслед за ним. Новый водящий должен показывать уже другое упражнение. Так по сигналу руководителя меняются водящие, которые показывают все новые движения или упражнения. Руководитель дозирует нагрузку, чаще или реже подавая команды. Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих – тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.

**IV. Заключительная часть.**

1. Восстановление систем организма.

И.п.— лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, одна рука на грудь, другая на живот. Дыхание животом: вдох – живот надули, выдох – живот втянули.

**2.** Подведение итогов занятия.

- Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,

День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!

Задание на дом: повторить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.