**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ШАТКОВСКАЯ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**Конспект занятия внеурочной деятельности «ИгРУСИЧИ»**

**Игры для формирования**

**правильной осанки.**



Разработал:

Учитель физической культуры

Кручинин А. Н.

Шатки 2014 год

**Разработка урока.**

**Дата проведения:**

**Класс:**

**Цель урока:** формирование навыков правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

**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:** урок изучения новых знаний.

**Форма урока:** игра

**Формы работы:** индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

**Инвентарь и оборудование:** туристические коврики, мультимедийный проектор, компьютер, интерактивная доска, презентация «Здоровье», «Осанка», скакалка, мячи.

**Продолжительность урока:** 45 минут

Место проведения: учебный кабинет, спортзал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка |
| Мотивация учебной деятельности | Ну – ка быстро, не ленись,На зарядку становись!Спорт, закалка и зарядкаБудет все теперь в порядке! | Маршируют на месте,наклоняем голову вправо, влево;повороты туловища вправо, влево;поднимаем правую руку вверх, левую руку вверх, опускаем руки на пояс. | 1 минута |
| Актуализация знаний | - Что нужно делать, чтобы быть здоровым?- Разгадаем кроссворд ***Презентация № 1 «Здоровье»*** | - Соблюдать режим дня,заниматься спортом,правильно питаться, закаливаться… | 3 минуты |
| Сообщение темы урока | - Сегодня мы поговорим о правильной осанке. Разучим упражнения и игры, которые помогают формировать красивую осанку.- Что необходимо для правильной осанки? | Правильно сидеть при письме, ходить не сутулиться… | 2 минуты |
| Изучение нового материала | - Что такое правильная осанка?***Презентация № 2***Рассказ учителя:1) признаки неправильной осанки;2) позы, способствующие формированию неправильной осанки;3) что такое сколиоз;4) правила для поддержания красивой осанки;5) 8 причин для поддержания красивой осанки- Какие правила нужно выполнять, чтобы осанка была красивой? | Ответы детей- Укреплять мышцы туловища;- правильно сидеть за столом;- при переносе тяжестей равномерно нагружать руки;- спать на жесткой постели с невысокой подушкой… | 8 минут |
| Разминка | * И. п. – о. с.

1 - подняться на носки, руки вверх2 - И. п. * И. п. – о. с.

1 – подняться на носки, руки, сцепленные в замок поднять вверх2 – наклон вправо3 – выпрямиться, руки вверх4 – И. п.5 – подняться на носки, руки вверх6 – наклон влево7 – выпрямиться, руки вверх8 – И. п.* И. п. – ноги на ширине плеч

1 - скользящим движением поднимаем правую руку вдоль туловища, наклон туловища влево, левую руку по ноге опускаем вниз2 - возвращаемся в исходное положение3 - скользящим движением поднимаем левую руку вдоль туловища, наклон туловища вправо, правую руку по ноге опускаем вниз4- возвращаемся в исходное положение* И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной в «замок»

1- глубокий наклон туловища вперед, руки за спиной вверх2 – И. п.* Движение в обход по залу, выполнение упражнений с грузом на голове:
* обычная ходьба;
* ходьба на носках;
* ходьба на внешней стороне стопы;
* ходьба приставными шагами левым, правым боком;
* ходьба с грузом на голове, перешагивая через мячи и другие предметы;
* ходьба с грузом на голове и подниманием голени до уровня пояса, хлопок под коленом.
 | Выполняют упражненияСтараться сохранять правильную осанку, дыхание ровное.Наклоны точно в сторону, ноги от пола не отрывать.Следить за правильной осанкой. Во время передвижений сохранять дистанцию. Во время движения учащиеся кладут на голову мешочки с песком. Мешочки руками не придерживать. | 10 минут |
| Основная часть | ***«Послушный мяч»***Дети лежат, вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.Вот какой послушный мяч!Между стоп его запрячь.Повернись и оглянись.Мячик, на пол не катись!***«Гимнастика для ёжика»***Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.Ход игры. Ведущий показывает детям, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, т. е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ёжик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 – 6 раз. ***«Черепахи»***Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.***«Спрячься у стены»***Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спастись от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком.Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим. | При повороте на живот, стараться держать голову вверх.Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.Упражнение выполнять осторожно, чтобы не было столкновений.Игроки ловятся легким касанием руки, чтобы избежать падения. Нельзя толкать игрока в спину. | 15 минут |
| Заключительная часть | 1. Упражнение на расслабление и растягивание позвоночника (вис на стенке)
2. И. п. – сидя на скамейке, закрыть глаза, полностью расслабиться.
3. Построение.
 | Во время виса не раскачиваться. | 4 минуты |
| Итог урока.  | - Что нового узнали на уроке?- Какие правила нужно выполнять для поддержания правильной осанки?- Что понравилось, или не понравилось на уроке? |  | 2 минуты |