**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 зарядка  Будет 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 вверх  2 - И. п.   * И. п. – о. с.   1 – подняться на носки, руки, сцепленные в замок поднять вверх  2 – наклон вправо  3 – выпрямиться, руки вверх  4 – И. п.  5 – подняться на носки, руки вверх  6 – наклон влево  7 – выпрямиться, руки вверх  8 – И. п.   * И. п. – ноги на ширине плеч   1 - скользящим движением поднимаем правую руку вдоль туловища, наклон туловища влево, левую руку по ноге опускаем вниз  2 - возвращаемся в исходное положение  3 - скользящим движением поднимаем левую руку вдоль туловища, наклон туловища вправо, правую руку по ноге опускаем вниз  4- возвращаемся в исходное положение   * И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной в «замок»   1- глубокий наклон туловища вперед, руки за спиной вверх  2 – 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 упражнения  Стараться 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 |