**Спортивно – физкультурное занятие «Осанка – стройная спина».**

Цели занятия:

Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека. Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

**Ход занятия**

**I. Мотивационный блок.**

1. Все вы, ребята, любите русские сказки. Вспомните, из какой сказки эти слова:

Жила-была царевна – краса –Золотая коса.

По земле шла словно лебедь белая плыла,

И стана и величава, и осанкою красива…

-Сказка это о Василисе – красе –Золотой косе.

- А как понять, ребята, слова «стать» и «осанка»?

2. Обсуждение с учащимися слов «осанка» и «стать».

Ответы учащихся на следующие вопросы:

- Что дает человеку правильная осанка?

- Можно ли самому человеку формировать свою осанку?

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

3. Когда начинаются Олимпийские игры, на главном стадионе страны проходит парад команд-участниц. Это очень красивое и захватывающее зрелище. Команды-участницы идут красиво, демонстрируя свою силу и стать. Многие люди, наблюдая эти парады на стадионе и по телевизору, отмечают осанку спортсменов, их красоту и слаженность движения.

Давайте представим себе, что мы с вами олимпийская команда и попробуем пройти по залу так, как спортсмены на параде.

Учащиеся делают обход по залу под маршевую музыку.

**II. Основной блок.** Упражнения по формированию осанки учащихся без предметов и с помощью предметов.

Упражнения **На посту**

Наверняка вы наблюдали, как несут свое дежурство солдаты у Вечного огня. Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своем посту они.

Учащиеся становятся вдоль стены, касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками.

Упражнения **Рапорт командиру**

Вы наблюдали, как во время парада ведущий военного парада сдает рапорт главнокомандующему. Давайте попробуем повторить движения едущего. Учащиеся стоят спиной к стене, соблюдая осанку. Затем они должны сделать шаг вперед и снова вернуться к стене. При этом они должны делать шаг, чтобы ни один мускул на лице не дрогнул.

Упражнение  **Тренировка**

Прежде, чем вы начнете выполнять упражнения как настоящие индийцы, нужно потренироваться. Предметом, которым мы будем пользоваться в упражнениях, будет стаканчик из-под йогурта.

Учащиеся ставят стаканчик из-под йогурта на голову, ставят руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на ступню.

Упражнение **Препятствие**

Мы с вами учимся формировать свою осанку, преодолевая трудности. Вот и сейчас мы отправляемся покорять Индийский океан, бушующую морскую пучину.

Учащиеся строятся в три шеренги. Перед ними – полоса препятствий в виде воздушных шариков, связанных по пять-шесть штук. Ребята должны поставит руки на пояс и, держа стаканчики на голове, постараться перешагнуть через «морские волны» - полосу препятствий.

**III. Двигательный блок.**

**Комплекс упражнений**

**для формирования правильной осанки**

Комплекс показывает сам учитель, ребята повторяют. Можно привлечь для показа ребят других классов, старшеклассников. В это время учитель комментирует само упражнение.

Все упражнения выполняют по музыку.

Упражнение **Кто я? Какой я?**

Лечь на спину, руки прижать к туловищу, все должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и в положении своего тела и вернуться в исходное положение.

Упражнение **Велосипед**

Лежа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

Упражнение **Плавание**

Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи насколько это возможно.

Упражнение **Прямой угол**

Лежа на спине, отвести руки за голову.

- поднимать ноги поочередно вверх по возможности под прямым углом;

- горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

Упражнение **Рыбка**

Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

Упражнение **Окошко**

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в окошко»).

**IV. Итог занятия.**