Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 20

 Конспект внеурочной деятельности «Чемпион» во 2 классе

по физкультурно – оздоровительной деятельности

 Тема : «Красивая осанка»

( в рамках проведения городского семинара в начальной школе)

Конспект разработала :

учитель физической культуры,

Ткачук Елена Викторовна.

Новочеркасск 2013

**Цель деятельности:**

Создание условий способствующих повышению двигательной активности детей во время внеурочной деятельности.

**Задачи:**

1.Способствовать укреплению мышечного корсета ребенка, укреплению мышц плечевого пояса и рук.

 2. Совершенствовать функциональные возможности организма уч-ся посредством упражнений, направленных на развитие ловкости и координационных способностей.

3. Содействовать развитию умения работать в коллективе.

4.Создание условий для формирования у детей уверенности в своих силах.

**Оборудование :**

Гимнастические маты, мячи фитболы – по количеству детей.

**Ход деятельности:**

Здравствуйте. Рада приветствовать вас ребята. Возьмемся за руки друзья и крикнем все физкульт - Ура!

*На полу в виде снежинки разложены маты и фитбольные мячи , для принятия исходного положения.*

Ребята как вы думаете, на, что похоже разложенное на полу оборудование.

*Ответы детей, если они затрудняются прочитать подсказку.*

Кружатся снежинки в воздухе морозном, Падают на землю кружевные звёзды. Вот одна упала на мою ладошку, Ой, не тай снежинка, подожди немножко.

* Что такое снег?
* Это много очень много красивых снежинок. Они падают и падают с высоты на землю, крыши домов - чистые, хрупкие, сверкающие.
* Откуда берётся снег?
* Снежинки падают из туч. Водяные пары поднимаются высоко над землёй, где царит сильный холод, и здесь сразу же из водяных паров образуются крохотные льдинки-кристаллики. Это ещё не те снежинки, которые падают на землю, они ещё очень малы. Но шестиугольный кристаллик всё время растёт и становится удивительно красивой звездой.

В городе снега почти невидно, то ли дело за городом в лесу, особенно после сильного снегопада, да ещё в ясный морозный денёк. Как хотелось бы мне попасть в лес, в снежную сказку. Вы согласны?

 Занимайте удобные места. Что бы в сказку попасть , надо произнести волшебные слова.

***Пальчиковая гимнастика «Замок»***

На двери висит замок *руки соединить в замок*

Кто его открыть бы мог? *Поднимаем пальцы вверх-вниз*

Потянули, покрутили*, руки выпрямляем в локтях, раскрывая ладошки (*руки поднять вверх*)*

Постучали, не открыли! *растягиваем пальчики, не расцепляя их*

Ключик, ключик золотой, *соединить мизинец правой руки и большого*

Ты замочек нам открой, *пальца левой руки – и круговыми движениями*

Но смотри не подведи*, кистей не отрывая пальцы соединить большой*

Сказка ждет нас впереди. *палец правой и мизинец левой.*

Замочек открывается

Сказка начинается

Наступил ясный морозный денёк. Взошло солнце. Высоко в небе появились на свет маленькие кристаллики, из которых вырастают красивые, хрупкие звёздочки-снежинки.

**Упр.1 «Рождение снежинки»**

И.п. лежа на спине обхватив руками ноги, согнутые в коленях. Одновременное выпрямление рук и ног.

Снежинки медленно, медленно опускаются, они собираются хлопьями и падают на землю. Падая, они покрывают землю снежным одеялом.

**Упр.2 «Снежное покрывало »**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять туловище, обхватить руками мяч.

**Упр.3 «Ветерок проказник»**

И. п. то же . Из этого положения поднимите таз и, сгибая колени, подкатите мяч к себе. Не опуская таз на поверхность, откатите мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.

**Упр. 4«Метель»**

И.п. лежа на спине , мяч зажат ступнями ног. Ноги , поднять вверх – наклоны ног, с мячом в правую, в левую сторону.

**Упр .5 «Снегопад»**

И.п. лежа на полу, руки вдоль туловища. Мяч зажат ногами. Ноги поднимаем вверх и отпускаем мяч – мяч ловим руками . подбрасываем мяч вверх и ловим ногами.

После того как вьюга в лесу утихла, намело сугробы.

**Упр.6 «Маленькие сугробы»**

И. п. — лежа на поверхности, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитнес-мяче, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться об мяч так, как показано на рисунке).

Из этого положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем ягодиц вверх. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды и медленно вернитесь в исходное положение.

**Упр.7 «Большие сугробы».**

И. п.: лежа на полу, выпрямите ноги и положите икры на фитбол, напрягите пресс и под­нимите вверх ягодицы так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию.

Из этого положения медленно поднимите правую ногу вверх; затем опустите. То же самое проделайте с левой ногой — это и будет один повтор. Затем опусти­те ягодицы на пол и выполните упражнение заданное количество раз.

На тучке осталась всего одна снежинка

**Упр. 8 «Снежинка»**

 И.п. лежа на животе на фитбольном мяче. Принять форму мяча и полежать 2-3 с. (разблокировка позвоночника)

Стало ей скучно и полетела она к своим друзьям

**Упр. 9 «Полет снежинки»**

И.п. лежа на животе, на мяче – одновременно поднять руки и ноги сохраняя равновесие продержаться в полете 3-4 с. и.п.

**Упр.10 « Следы на снегу»**

И.п. сидя на коленях за фитболом. Опираясь туловищем на мяч передвигаться вперед на руках, ноги на мяче. Возвращаемся в и.п.

 **Упр.11 «Лепим снеговика или снежный ком »**

И.п. стоя на руках, ноги на мяче. Сгибание и разгибание ног в коленях, подкатывая мяч к груди.

Не только звери прячутся в снегу. В суровые морозные зимы в снег прячутся многие птицы. Каждый вечер в снег падают тетерева. В мягкой снежной постели они устраиваются на ночлег и спят там до утра.

**Упр. 12 «Полет тетерева».**

И.п. тоже сгибание и разгибание рук в локтевом суставе (отжимание).

**Упр.13 «Катаемся с горки»**

И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, опираясь спиной на мяч. Выпрямляем ноги в коленях, ложимся спиной на мяч . возвращаемся в и.п.

**Упр.14 «Упали в сугроб»**

И.п. лежа на спине, на мяче 10с. (полная растяжка).

**Упр.15 «Греем ножки»**

И.п. сидя на мяче, выносим прямые ноги вперед в прыжке.

 **Игра “Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Дети бегают вокруг матов, по свистку занимают свободный мяч. Кому не хватило мяча, не выбывает из игры, а дети предлагают ему сесть с кем-нибудь на мяч. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока все дети не будут сидеть на одном мяче..

*Звучит аудиозапись «Бой часов» .*

**Учитель :**  В зимней сказке гуляли весело, а как время прошло не заметили. Мы бы играли до утра, но возвращаться нам пора. Давайте скажем слова, которые помогут вернуться в школу.

Ключик, ключик золотой

Дверь волшебную закрой,

Но смотри не подведи

Школа ждет нас впереди.

Игра : «Какой ты»

Передовая мяч друг другу по кругу , дети, обращаясь по имени, говорят слова какой ты и называть характер товарища.

Ребята , спасибо большое ,мне понравилось с вами заниматься . И мне будет очень приятно, если вы нарисуете мне, что вам запомнилось или понравилось на сегодняшнем занятии.

До свидания.