**Внеклассное занятие** «Правильная осанка»

Цель: через освоение нового материала и углубления знаний формирование универсальных учебных действий как основ жизненных компетенций

*личностных:* формирование нравственно-этической ориентации, навыков самостоятельного приобретения знаний;

*познавательных:* самостоятельное создание способов решения проблем поискового характера; структурирование знаний; развитие логического мышления, памяти, внимания;

*регулятивных*: планирование и саморегуляция, использование необходимой коррекции;

*коммуникативных*: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, развитие и корректировка устной речи, остаточного слуха.

Словарь: *осанка, здоровье*

Ресурсы: карточки,

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность педагога | Деятельность воспитанников |  УУД |
| Мотивационно-ориентировочный этап (5 мин.) |
| (н/с) – Ты меня слышишь…?(н/с) …как ты меня слышишь?(н/с) – вы готовы к занятию?Будем правильно говорить и внимательно слушать.**Речевая зарядка** Прочитайте, соблюдая ударение*Осанка, здоровье* | *Я вас слышу.**Я вас слышу плохо(хорошо).**Я готов к занятию.**Будем правильно говорить.**Будем внимательно слушать**Воспитатель читает слова, соблюдая ударения, воспитанники повторяют**Читают предложение, выделяя главное слово* | КР |
|  Актуализация знаний (3мин.) |  |
| Работа над вопросами:1.Что такое здоровье?2.Зачем нужна осанка? | *Ответы воспитанников.**Фронтальный опрос.* |  |
| Работа над темой (15 мин,) |
|  (с/з) Тема занятия «Правильная осанка». Сообщение темы занятия.1.Вступительная беседа Здравствуйте ребята! Тема нашего занятия: «Правильная осанка».А если изогнуть каркас человека, красивый будет человечек?(нет). Встаньте и согнитесь, наклонив голову вниз. Посмотрите друг на друга. Красивые ли вы? (нет) Вы похожи на вопросительный знак. Встаньте как восклицательный знак.Посмотрите друг на друга. Приятно посмотреть! Иметь красивую осанку очень важно. Приятно смотреть на девочку, которая идёт легко, спинка у нее прямая, плечики развернуты, а на лице улыбка. Мальчик тоже выглядит стройнее, мужественнее, если имеет хорошую осанку. За своей осанкой нужно следить постоянно, особенно, когда сидишь за партой на уроках. Неправильная осанка вызывает заболевание внутренних органов и позвоночника.Осанка-это навык, это положение может быть правильным (хорошая осанка) или неправильным (плохая осанка).Признаки правильной осанки Непринужденно, свободно и прямо держать голову и корпус. Плечи на одном уровне, слегка опущены и отведены назад. Живот подтянут. Колени выпрямлены. Грудь несколько выступает вперед.Посмотрите внимательно на меня как нужно правильно сидеть за партой. Возле доски тоже нужно соблюдать осанку.Признаки правильного положения стоя у доски Стоять прямо, опираясь на обе ноги. Не опускать низко голову и плечи.**Физминутка.**- Сегодня мы разучим упражнения, которые вы будете делать каждый день во время отдыха при приготовлении уроков. 1) Поставьте правую ногу вперед и слегка её согните. Руки на пояс и прогнитесь. Прыжками меняйте положение ног (%-6 раз). Походите по комнате и глубоко подышите. Постарайтесь расслабить мышцы. 2) Сидя на стуле, поднимите руки вверх, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Опустите руки и выдохните воздух. Сделайте 6 – 8 таких упражнений.**Игра. Работа в группах.**- Предлагаю с помощью мимики и осанки изобразить:- человека который улыбается;- грустного;- весёлого;- человека который плачет.Я сделала вам памятки для того чтобы вы тренировались соблюдать правильную осанку.**Упражнения, которые помогают выработать правильную осанку.**Вдохните. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Поднимите руки вверх, сделайте выдох. Прогнитесь назад, глубоко вдохните. Опустите руки, сделайте наклон вперед, спину чуть округлите, опустив голову и плечи – выдохните.Встаньте прямо, ноги врозь. Подняв локти вверх, положите руки на лопатки. Разведите руки в стороны и назад и сведите лопатки.Сцепите кисти за спиной. Правая рука должна находиться над лопатками сверху, левая – под лопатками внизу. Поменяйте положение рук. По ходу упражнения рекомендуется перекладывать из рук в руки мелкие предметы.**Упражнения у стены.**Стоя у стены, поднимите руки вверх, вперед, разведите в стороны.Сделайте несколько шагов вперед, в сторону, вернитесь к стене.Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, присядьте 2 раза и выпрямитесь.Согните ноги в коленях и, обхватив их руками, поднимайте и прижимайте по очереди к туловищу.Возьмите тяжелую книгу и встаньте около стены, касаясь ее пятками. Расправьте плечи, лопатки, голову прижмите к стене. Положите на чуть запрокинутую голову книгу и отойдите от стены. Медленно сделайте несколько шагов. Для равновесия сначала побалансируйте руками. После систематической тренировки вы будете ходить легко и красиво, с высоко поднятой головой, пружинисто и грациозно.2. Материалы .Использование сопроводительного материала, работа с карточками, ножницами, клеем, фломастерами и карандашами.* Инструктаж по ТБ.
 | *Знакомятся с темой занятия.**Воспитанники слушают, участвуют в обсуждении услышанного материала.**Прослушивают инструктаж по ТБ.**Воспитанники знакомятся с представленным материалом.* *Участвуют в обсуждении материала.* | ЛПРК |
| *.*Закрепление материала (5мин) |  |
| Над вопросами:1.Какая сегодня была тема урока?2. Какие материалы вы сегодня посмотрели? | *Ответы воспитанников.* | ЛПК |
| Рефлексивно-оценочный этап (2мин) |
|  Работа по вопросам:Что нового вы сегодня узнали?Вам было интересно?Вы все сегодня хорошо работали, отвечали на вопросы. Старались говорить правильно.Молодцы! Всем спасибо. | *Ответы воспитанников* | КРЛ |