|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План - конспект занятия для 1-2 класса**  **Тема:«** **Упражнения содействующие формированию правильной осанки. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения.»**  Ф.И.О. педагога: Бондаренко Анатолий Сергеевич.  Классификация урока: Урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок совершенствования**.**  Цели урока: Укреплять здоровье, содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и пресса;   * Задачи урока: умение договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности*;* * умение работать по индивидуальным картам, анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности * развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, ловкости, гибкости, координации движений, пространственной ориентации, развивать силу рук   умения рассказывать о правильной осанки ее поддержания, выполнять комплекс корригирующих упражнений.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Упражнения (содержание) занятия** | **Дозировка** | **Методические указания и рекомендации** | | **1**    **2**    **3** | **Разминочная (подготавливающая):**   1. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы с различными положениями рук. 2. Ходьба на носках высоко поднимая прямые ноги, ходьба в полуприседе. 3. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 5. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. 6. Бег «змейкой».   Игра на внимание «3, 13, 33»  Дети строятся в одну шеренгу.  Игра на внимание **«3, 13, 33»**  Игроки должны на команду «3» удерживать и.п., «13» - руки вперед, «33» - руки вверх.  **Основная часть:**  •Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.  •Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.  •Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться.  •Через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.  •Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной.  •После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).  • Равномерно нагружать руки при переносе тяжестей. (Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого).  •Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.  •Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.  Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища:  а) упражнение на дыхание;  б) И.п.- лежа на спине,  1- руки вперед, 2-руки вверх, 3-руки в стороны, 4- руки вниз;  в) И.п.- лежа на спине, правая рука вверх, левая вниз,  1- смена положения рук, 2- и.п.;  г) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипедиста;  д) «Змея». И.п – лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед,  1- медленно разгибая руки и поднимая голову, прогнуться,  2 – и.п.  е) «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки за спину,  1- поднять голову, грудь, ноги, 2- и.п.  ж) «Пловец». И.п.- лежа на груди,  1-5- движение руками, как в плавании брасом на груди.  з) И.п.- упор стоя на коленях,  1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- и.п., 3- левая рука вперед, правая нога назад, 4- и.п.  и) И.п.- сед ноги скрестно, дыхание носом с помощью пальцев.  Игра «День-ночь»  Задача:  - «День», играет музыка – бег вокруг мяча в разном направлении  - «Ночь», музыка останавливается – встать справа от мяча (слева, перед мячом руки на пояс) в положение правильной осанки,  **Игра «Эхо»**  (игра малой подвижности)       Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.  **Заключительная часть:**  **Релаксация**  **Подведение итогов урока** | **5-7 мин**  **2-3мин**  **10 мин**  3 раза  4-6 раз  4-6 раз  10 сек  3х5сек  3х5 сек  3х5 сек  4-6 раз  6 раз  **3- 5мин** | Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий.  Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки.  Ориентировка в пространстве, равновесие,согласованность движений.  Следить за дыханием.  Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.  Учитель заранее подготавливает информационный плакат ***«Правила для поддержания правильной осанки».***  Дети с учителем читают правила для поддержания правильной осанки. Каждого правило обсуждается классом.  ***Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки.***  -Давайте прочитаем правила для поддержания правильной осанки:  Упражнение выполнять прямыми руками.  Дифференцировать темп движения.  Максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.  Зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»  Постепенно увеличивать амплитуду и темп движения  Согласованность движения рук и ног  Темп медленный, предложить встать без помощи рук  Учитель следит за соблюдением правильной осанки, за соблюдением дистанции во время бега.  Игра проводится под музыкальное сопровождение.  Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным движением рук, характерным для себя жестом. Затем группа хором называет его имя и повторяют его жест.  Дети ложатся на коврики (звучит музыка: звуки природы – Лес ). | |