**Занятия по корригирующей гимнастике для учащихся младших классов**

**Составитель**: педагог доп.образования Порчева Т**.**В.

1. Закрепить понятие о правильной осанке.

2. Привлечь учащихся к деятельности по сохранению здоровья (нарушение осанки, плоскостопие).

Оборудование инвентарь: мультимедийный проектор, гимнастические палки, гимнастические коврики, массажные мячи, мультимедиа.

Ход урока.

(Занятие сопровождается показом компьютерной презентации).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Действие учителя: | Действие учеников: | Слайды: | | Методические отметки: | |
| **1 часть. Вводная**  **Инструктор:** Группа! «Равняйсь!» «Смирно!»  «По порядку рассчитайсь!»  **Инструктор:** Староста группы сдать раппорт  **Инструктор:** «Вольно!»  **Инструктор:** Сегодня мы с вами проведём занятие по корригирующей гимнастике.  -Мы поговорим об осанке, как плохое зрение влияет на осанку, выполним упражнения для укрепления мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей  - Поговорим о  профилактике плоскостопии и выполним несколько упражнений.  А впереди нас ждёт увлекательная игра  **Инструктор:**Готовы  - «Равняйсь!» «Смирно!»  Напра-Во! Раз, два.  - Группа! «За направляющим, налево, в обход по залу, шагом, марш!» (2 круга)  **«Парадный марш ».**  Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя  ногу на всю ступню.  **Ходьба** «Аист» Сначала сгибать ногу в колене, потом выпрямляет ее вперёд и только затем ставит на пол. Руки в стороны на уровне плеч  **Идут «Великаны».** Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.  **Следом идут «Карлики»** В таком положении на цыпочках двигаться вперед с вытянутыми руками.  Идём на **внешней стороне** стопы, переходим на **внутренней стороне** стопы. **Ходьба** верёвочкой  **Перейти в строевой марш!**  Раз, два, три, левой, левой**.**  **Направляющий** на месте раз, два, три, левой, левой раз, два, три, **группа стой**! Раз, два.  **Нале-Во! Вольно!** | Построение, сдача рапорта, строевые упражнения.  **Дети:** *« Инструктор лечебной физкультуры, группа в полном составе, к занятиям готова!»*  Ходьба.  Восстановление дыхания. | (Тема и задачи урока). | | Музыка строевой марш.  Музыка для ходьбы.  Музыка марш.  Музыка для игры. | |
| **Инструктор:** Ребята! Вы слышите, кто – то звонит и пытается выйти с нами на связь. Интересно, кто это может быть? Займите свои места, а я узнаю, в чем дело. | Дети усаживаются на приготовленные для них стулья.  Дети: Да это доктор Айболит! | Включаю запись доктора Айболита: | |  | |
| **Инструктор:**  Здравствуйте доктор Айболит!  **Айболит:** Здравствуйте, Татьяна Витальевна!  **Инструктор:** Здравствуйте, уважаемый доктор Айболит!  **Айболит:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости!  **Инструктор:**  Доктор Айболит, что случилось?  **Айболит:** Я экстренно вынужден связаться с вами. Мне стало известно, что у ребят вашей школы выявлена серьёзная проблема. (Нарушение осанки) Нужна ли моя помощь?  - И как вы решаете эту проблему? | Дети слушают обращение доктора Айболита. |  | | Создание игровой мотивации. Доктор Айболит | |
| **Инструктор:** Доктор Айболит! А вы можете посмотреть и оценить наши знания и умения.  **Айболит:**  Хорошо с большим удовольствием. |  |  | |  | |
| **Инструктор:** Тема нашего занятия:  «Правильная осанка».  - Ребята посмотрите на слайд и ответьте на вопрос: Чем сходны эти профессии?  Молодцы! Все выбыли правы.  - Следовательно, и говорить мы будем о чём? - Как вы думаете? | П.О. – красивая осанка.  П.О.- правильная осанка.  П.О. – Об осанке. |  | | П.О. (Предполагаемый ответ.)  Во вводной части урока дети повторяют понятие о правильной осанке, вспоминают причины её нарушения, способы предотвращения нарушений в опорно-двигательном аппарате и их коррекции. | |
| **Инструктор:**  А все ли знают что такое такое осанка? | Отвечают дети и дополняют друг друга. |  | | П.О.- Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. | |
| **Инструктор:** Молодцы! Теперь мы все вспомнили, что такое осанка. А кто знает, как можно проверить осанку? | П.О. – Встать к ровной стене желательно без плинтуса и прижаться спиной, пятками, головой. |  | |  | |
| **Инструктор:**- Сколько должно быть касаний? | П.О. – Пять (затылок, плечи, ягодицы, икры и пятки). | | | | |
|  |  | | | | |
| **Инструктор:** Мы на каждом занятии проверяем осанку, давайте дети покажут, как они это делают. | Дети встают у стены, проверяют осанку. Садятся на место. | | | | |
| **Инструктор:** | - Мы проверили осанку, теперь наша задача в течении урока сохранить такую осанку, а дома каждое утро начинать с проверки осанки и в течении дня контролировать это положение. | | | | |
| **Инструктор:** Давайте посмотрим на следующий слайд. На нём два мальчика: Женя и Сережа, Петя и Юля.  - Скажите, чем отличается их осанка? | П.О. – У Пети опущена голова, сведены плечи, круглая спина, ноги полусогнуты (неправильная осанка).  Юля держит голову прямо, спина у неё прямая, плечи расправлены и находятся на одном уровне (правильная осанка).  Женя не уверено держит руку, плечи сведены вперед (неправильная осанка).  Сережа держится уверено, спина прямая, голову держит ровно (правильная осанка). |  | | Используется метод сравнения, анализ.> | |
| **Инструктор:** Как вы думаете, что может быть причиной нарушения осанки? | П. О. – Неправильное положение за рабочим столом, при просмотре телевизора и т. д., сидеть нужно ровно, не наклоняться сильно при письме, чтении и т. д.  - Школьная сумка не должна быть перегружена, лучше всего с двумя лямками (рюкзак), если на одном плече, то менять чаще положение и т. д.  - Спать нужно на жёстком матраце и плоской подушке, засыпать приучаться на спине. |  | | Дети и родители отвечают по одному, остальные дополняют или исправляют. | |
| **Инструктор:** А плоскостопие является причиной нарушения осанки? | П. О. – Да. При плоскостопии изменяется походка, начинают болеть ноги, голова, из-за этого портится самочувствие, настроение. Человек начинает сутулиться. |  | |  | |
| **Инструктор:** Для того чтобы у нас не было этих нарушений, мы что делаем на занятиях корригирующей гимнастики?  - Правильно! А сейчас эти упражнения мы выполним.  Приготовьте свои рабочие места. | П. О. – Выполняем специальные физические упражнения. |  | | | |
|  |  |  | | | |
| **2 часть. Основная** |  |  | Дозировка и темп упражнений индивидуальных. | |
| **1.Растяжка. И.п. ноги** на ширине таза, на счет раз, два в стороны, вверх, три, четыре стороны и вниз (4раза) |  |  |  | |
| **2.И.п. – то же**. Наклоны туловище в сторону в левую сторону, правая рука над головой, затем так же самой повторить другой стороной.(8 раз) |  |  |  | |
| **3.И.п. – то же.** Круговые вращения плечами на счёт раз, два, круговые вращения плечами. На счет три, четыре руки в стороны пружинистыми движениями, так чтобы соединились лапотки.  Затем круговые **вращения правым плечом** два раза. Затем пружинистыми движениями. Так же повторить другой стороной.(8 раз) |  |  |  | |
| **Упражнения с мячом.** |  |  |  | |
| **4.И.п. - стоя**. Мяч вперед, правую ногу оставляем в сторону, затем левой ногой в сторону, мяч впереди. Повороты с мячом вправо, влево, с поворотом ноги.(8 раз) |  |  |  | |
| **5.И.п. - то же.** Приседания мяч впереди, принять и.п. Затем подняться на носочки руки вверх с мячом.(8 раз) |  |  |  | |
| **6.И.п. – тоже** ноги сделать чуть шире. «Дровосек» (4 раза) |  |  |  | |
| **Упражнения с гимнастическими палками** |  |  |  | |
| **7.И.п. – стоя**. Палку вперед, к груди, вверх. Назад на плечи, вверх, вперёд, к груди, и принять и.п. (8раз) |  |  |  | |
| **8.И.п. – стоя**. Палка над головой отведение ноги назад, вперед, в стороны.(8 раз) |  |  |  | |
| **9.И.п. – стоя**. «На байдарках» |  |  |  | |
| **Упражнения для укрепления мышц живота** |  |  |  | |
| **1. И. п. – Лёжа на спине**, руки вдоль туловища, ноги прямые, носки натянуты.  1 – Обе прямые ноги поднимаем на 450,и тянемся руками к носкам  2 – И. п.  3–4 – то же. |  |  |  | |
| **2. И. п. – Лёжа на спине**, руки за головой, ноги согнуты.  1 – Поднимаем таз, опора на плечи и руки.  2 – И. п.  3–4 – то же.(4 раза) |  |  | 3. Упражнение укрепляет прямые мышцы живота. Таз поднимать как можно выше, локти от пола не отрывать. | |
| **3. И. п. – Лёжа на спине,** руки прямые вверх, ноги вместе прямые, носки натянуты.  Из положения лёжа переходим положение, сидя. (4 раза) |  |  | 4. Упражнение укрепляет мышцы верхней части живота. Ноги и таз от пола не отрывать, ноги не сгибать, спина прямая.> | |
| **4.И.п. – то же.** «Ножницы» (Маленькие, большие)  (8 раз) |  |  |  | |
| **5.И.п. то же.** Руки в стороны на уровне плеч, ноги согнуты, разведите по шире, коленном во внутрь по очереди приклоняем.(4 раза) |  |  |  | |
| **Упражнения для укрепления мышц спины** |  |  | Поворачиваются на живот. | |
| **1.И.п. – лёжа на животе.** Плавание на весу. |  |  |  | |
| **2.И.п. тоже** Палочка впереди на вытянутые руки, поднимаем руки вверх и ноги одновременно. |  |  |  | |
| **3. И. п. – Лёжа на животе**, руки вытянутые «Лодочка» |  |  |  | |
| **4.И.п. тоже** «Звёздочка». Руки и ноги в сторону одновременно поднимаем. |  |  |  | |
| **5. И. п. – Лёжа на животе,** руки под подбородком по-пластунски, ноги по очереди подтягиваем к животу. (4 раза) |  |  | 2. Упражнение укрепляет прямые мышцы спины. | |
| **6. И. п. – Лёжа на животе,** руки за спиной в замок.  1 – Поднимаем туловище, руки поднимаем не расцепляя.  2 – И. п.  3–4 – то же. |  |  | 4. Упражнение укрепляет прямые мышцы спины. Руки и ноги поднимать одновременно, не сгибать. | |
| **1.И.п. стоя на четвереньках. «**Кошечка добрая и злая». |  |  |  | |
| **2.Сед на пятках,** сделать вдох поднялись вверх, и.п. произносим на выдохе **ха** и обхватили грудную клетку. |  |  |  | |
| **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.** |  |  | 1. Спина прямая, носки остаются вместе. При отведении пяток их нужно приподнимать. | |
| **1. И. п. – стоя.**  Катаем полностью подошву. |  |  | 2. Пятки вместе, при отведении носки приподнимаем. | |
| **2.И.п. - стоя.** Ходьба по палке серединой стопы. |  |  |  | |
| **3. И. п. – стоя.**.Катание мяча с шипами. Правой и левой ногой. |  |  | 3. Слегка нажимаем на мяч, катаем мяч медленно. | |
| **4. И. п. – Стоя.** Перекладывание мелких предметов при помощи пальцев ног. |  |  | 5. Спину держим прямо, рассыпанные предметы собираем в коробочку, перемещая их пальцами ног. | |
| **5. И. п. – Стоя.** Собирание в «гармошку» ткани, пальцами ног. |  |  | 6. Перебирая пальцами ног, собираем в «гармошку» ткань, можно газету и т. д. Можно усложнить, поставив на край груз, засечь время. | |
| **6. И. п. - стоя.**1 – 2 – Поглаживаем стопой правой ноги левую ногу вверх и вниз.  3 – 4 – то же другой ногой. |  |  |  | |
| **Инструктор:**Мы с вами выполнили специальные упражнения. Какие? Для чего они нам нужны? | П. о. – Для укрепления мышц живота, спины, стоп. Они нам нужны для того, чтобы у нас была правильная осанка. |  |  | |
| **Инструктор:** Как вы думаете, плохое зрение может быть причиной нарушения осанки? | П. о. – Да, потому что когда человек плохо видит, он начинает приглядываться, наклоняться вперёд или низко опускать голову при письме или чтении. |  |  | |
| **Инструктор:** Сядьте правильно, расправили плечи, голова находиться в одном положение, а сейчас поработаем глазками. Внимание на экран. | Поворачиваются к экрану. Перемещая взгляд, выполняют задания. |  | Голова находится в одном положении, перемещается только глаза.  Упражнения способствуют укреплению мышц глаз. | |
| - Сосчитайте сколько тарелочек на экране? | - Пять. |  |  | |
| - Сколько красных кружков? | - Четыре. |  |  | |
| - В скольких тарелочках нет белого кружка? | - В трёх. |  |  | |
| - В скольких тарелочках есть розовый цвет? | - В трёх. |  |  | |
| - Сколько синих кружков? | - Четыре. |  |  | |
| - А сейчас сильно зажмурили глаза, расслабили и так 3 раза. |  |  |  | |
| **Инструктор:** Ой, звонок наверно, наш доктор Айболит!  Послушаем, ребята? что он нам скажет.  **Айболит:** Молодцы ребята! Вы всё правильно делаете! | **Дети:**  Это доктор Айболит  **Дети:** А, мы старались, доктор Айболит! |  |  | |
| **Инструктор:** А, теперь мы покажем нашу любимую игру «Бездомный заяц»  А, сейчас я посмотрю, кто придумает интересные танцевальные движения и быстро займёт домик, сохранив при этом правильную осанку. (3 раза) | **Дети:** Встают в кружок «домиков», когда играет музыка – все бегают спокойным, лёгким бегом по игровой площадке. Когда музыка останавливается – все встают возле домиков в положении правильной осанки. |  | Бег спокойный, никто не толкается, а встать двумя ногами в кружок Кому не хватило «домика», тот «бездомный заяц». Если кто - то стоит не в положении правильной осанки, его можно «выселить», при этом, не толкаясь и объяснив причину. Снова играет музыка, игра начинается снова. Выигрывает тот, кто меньшее количество, раз останется без «домика». | |
| **Инструктор:** После физических упражнений необходимо восстановить наш организм и настроить его на дальнейшую деятельность. Для этого необходимо немного отдохнуть. Произносится текст: | Дети: Ложатся на коврики. На спину. |  | Лежать прямо, руки вдоль туловища.  Релаксация способствует восстановлению после физических нагрузок. Успокаивает, восстанавливает нервную систему.  Упражнение выполняется под приятную спокойную музыку. | |
| Я ресницы опускаю…  Глаза плавно закрываю…  Я спокойно отдыхаю,  Сном волшебным засыпаю…  Я дышу легко, плавно, глубоко…  Мои руки отдыхают,  Мои руки засыпают…  Я дышу легко, ровно, глубоко…  Мои ноги отдыхают,  Мои ноги засыпают…  Я дышу легко, ровно, глубоко…  Я спокойно отдыхаю  Сном волшебным засыпаю…  (Длительная пауза – музыка.)  Я спокойно отдыхал,  Сном волшебным засыпал.  Хорошо мне отдыхать,  Но теперь пора вставать.  Крепче кулачки сожму,  Руки вверх я подниму  Потянусь…  Всем улыбнусь…  И проснусь. | В соответствии с текстом, руки сжимают в кулаки, поднимают руки, потягиваются, улыбаются и спокойно встают.  Садятся на свои стулья. |  |  | |
| **Инструктор:** Приняли позу Лотоса. Соберите всю положительную энергию в ладони и выпустите ее, руки при этом в стороны, еще собираем и выпускайте. Хорошо. Займите свои места. |  |  |  | |
| **3. Заключительная часть**  **Инструктор:** Наше занятие заканчивается, и я хочу, чтобы вы вспомнили всё, о чём мы сегодня говорили и что делали. Внимание на экран и продолжите фразы. | П. О. – Я научился выполнять упражнения для укрепления мышц живота, спины, стопы.  - Я понял, что важно следить за своей осанкой, выполнять специальные упражнения и т. д.  - Было интересно в игре и т. д. |  | Используется рефлексия для подведения итогов урока, решены ли поставленные задачи, определяется эмоциональный фон. | |
| **Инструктор:** Звонок в скайп. И снова на связи доктор Айболит!  Послушаем:  **Айболит:** Дорогие  ребята!  Мне очень понравилось ваше занятие. Вы все старались правильно выполнять упражнения.  Я вам раздам брошюры с рекомендациями, которых вы должны придерживаться каждый день.  - До свидания, будьте здоровы!  **Инструктор:** Спасибо доктор Айболит! Мы воспользуемся вашими рекомендациями Да, дети!  А, теперь давайте друг другу улыбнёмся и, скажем» Будьте здоровы»  - И на этом нашезанятие закончено, большое всем спасибо за активное участие в нём. |  |  | В брошюрах указываются основные моменты, на которые нужно обратить внимание для формирования правильной осанки.  ( Сувениры за участие учащимся). | |