Занятие по коррегирующей гимнастике в 1 классе.

Занятие составила и провела

учитель начальных классов:

Салтыкова Анна Владимировна

МБОУ «СОШ № 7» г. Мариинск

Тема: Формирование правильной осанки.

Цель: Приобретение знаний о правильной осанке и необходимости её формирования. Формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с определением, значением правильной осанки.

2. Разучить упражнения на формирование правильной осанки.

3.Развивать координацию движения и навыки самоконтроля.

4. Спобобствовать формированию УУД: умению планировать, контролировать и оценвать учебные действия.

Обородование: гимнастические скамейки, мешочки с песком (100 гр.).

Время проведения: 25 минут

**І. Вводная чясть** (построение под музыку).

**ІІ**. **Подготовительная часть.**

- В некотором царстве в некотором государстве живёт Баба Яга.

- Как она выглядит? (*грязная, неопрятная, горбатая)*

*-* Почему она горбатая? *(неправильная осанка)*

*-* А какая ещё бывает осанка? *(правильная)*

- Что значит «правильная осанка»? *(спина прямая, плечи рарвёрнуты,голова приподнята)*

- От чего зависит наша осанка? *(от того, как мы сидим, ходим, от занятий физической культурой)*

- Как вы думаете, какая тема нашего занятия сегодня? (*Формирование правильной осанки*).

- Как вы думаете, что мы будем делать на занятии? (*Выполнять упражнения на формирование правильной осанки*).

**ІІІ**. **Основная часть.**

- А вы знаете чем опасна неправильная осанка?

- Дети с неправильной осанкой быстро утомляются, чаще болеют, и от этого страдает успеваемость. Все это происходит из-за того, что грудная клетка опускается и с жимает внутренние органы, им становится тесно, они начинают работать не так, как им положено.

- Где живет Баба Яга (*в лесу*). До леса дорога дальняя, отправимся в путешествие.

 ***Ходьба (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, и по гимнастической скамейке)-*** *следите* заосанкой, держите спину прямо.

- Ну, вот мы и пришли в лес!

- Сейчас в лесу раннее утро. Не все еще лесные жители проснулись. А вот наш добрый знакомый енот – полоскун уже занят своим любимым делом.

- Что он делает? (*умывается*).

- Давайте вспомним, как он это дедает.

**Самомассаж**

**(растирание мышц кистей, плеч, запястий и т.д. до появления тепла).**

- Водные процедуры енота разбудили дикую кошку. Давайте вспомним, как просыпается кошка.

**Выполнение упражнения (кошка просыпается).**

- Кто же еще проснулся в лесу? Посмотрим по сторонам, как это делает сова.

**Упражнение «сова».**

- Навершине горы орлинное гнездо. В нем орленок пытается научиться летать.

- Давайте поучимся летать в месте сним.

**Упражнение «орленок».**

- Черепаха испуголась орленка и стала прятать голову в панцирь.

- Как она это делает?

**Упражнение «черепаха».**

- Вот в реке на мелководье в поисках пищи разгуливает журавль.

- Как он это делает?

**Упражнение «журавль».**

- Журавля своим громким ревом спугнул медведь, на которого напали дикие пчелы.

-Как медведь отганяет пчел?

**Упражнение «медведь».**

- Напуганная рычанием медведя змея, спряталась в кустах.

**Упражнение «змея».**

- Утром просыпаются не только животные, но и растения.

- Представьте что вы – листочек, который висит на ветке дерева и слегка дрожит. Подул свежий ветерок все сильнее и сильнее. Листочки оторвались и стали кружиться. Ветер начал утихать. Тише, тише….. и совсем затих. **Рилаксация под музыку.**

- Ребята, как вы думаете, если бы Баба Яга выполняла такие упражнения каждый день, какая у нее булабы осанка? (*правильная*).

- Какую осанку называем правильной (*спина прямая, плечи рарвёрнуты,голова приподнята*).

- Правильная осанка это нетолько красивый внешний вид, но и здоровье нашего позвоночника и всего организма.

-Поэтому, для чего еще нужна правильная осанка? (*для здоровья*).

- Поднимите руки, кто считает, что у него правильная осанка?

- Прелагаю это проверить с помощью упражнения на самоконтроль.

Подойдите к стене. Осанка проверяется в положении стоя у стены. Когда затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены, то осанку можно считать правильной. Расстояние между изгибом позвоночника и стеной должно равняться ширене ладони.

- Легко ли держать правильную осанку?

- Чтобы у вас была осанка, как у настоящих леди и джентльменов, давайте выполним ***уражнение, которое помогает формировать правильную осанку.***

- Станьте около стены. Положите мешочек с песком себе на голову. Пройдите, не уронив мешочек, до лавочки. Тот, кто уронит мешочек должен будет вернуться и повторить это упражнение сначала.

Сядьте на лавочку, чтобы спина была прямая. Руки положите на колени. А вы знаете, какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать неправильной осанки (много гулять, играть в подвижные игры, поменьше сидеть перед компьютером и телевизором, а если сидите, то держите спину прямо, есть побольше молочных продуктов, потому что в них находится кальций, который помогает укреплению костей позвоночника, ягоды, овощи и фрукты богатые витаминами).

**ІV. Заключительная часть.**

- Встаньте в круг.

**Рефлексия:**

- Ребята, какой была тема сегодняшнего занятия? Чемы вы научились, что нового узнали? При ответе не забывайте использовать наши слова помощьники: теперь я знаю, теперь я умею, теперь я могу.