

Тема «Упражнения для укрепления мышц и формирования правильной осанки»

Цель урока: научить выполнять физические упражнения для формирования правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника, развивать подвижность позвоночного столба через выполнение упражнений

Задачи:

обучающие:

- усвоить понятия: “Осанка. Правильная осанка. Неправильная осанка”, о причинах и последствиях нарушения осанки, содержание общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки.

коррекционные:

- развитие внимания
- формирование правильной осанки по средствам упражнений

воспитательные:

-воспитание выдержки, терпения, настойчивости

Методы и приемы:

- Подводящий диалог;
- Проблемный диалог;
- Практический метод;
- Словесный метод;

Наглядный метод: непосредственный показ, опосредованная наглядность (карточки)

- Диалог;
- Задания.

Формы работы учащихся:

- Фронтальная;
- Групповая.

Материально-техническое обеспечение:

- Раздаточный материал (карточки);
- Палки гимнастические;
- Коврики гимнастические;
- Мячи


Продолжительность урока: 40 минут


Тип урока: урок образовательно-обучающей направленности

Планируемые результаты:

Научиться составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности

Ход урока

Этап урока	Задача	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Формируемые БУД
Вводная часть – 7 минут				
Организационно - мотивационный	Организовать детей на деятельность	1. Построение в одну шеренгу по группам обучения. (сильные ученики, слабые, учащиеся 2 варианта обучения)	Обучающиеся строятся в одну шеренгу на месте построения.	Личностные -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
		2. Приветствие. 3. Проверка готовности обучающихся к уроку, создание эмоционального настроя на изучение материала. Игра на внимание «Класс – мирно»	Отвечают. Слушают. Выполняют задания	
Актуализация знаний	Актуализировать знания детей по видам осанки, признакам неправильной осанки	Проблемный диалог Ребята, кто из вас знает, что такое осанка? Ребята, какие виды осанки вы знаете? <i>Демонстрация рисунка № 1.</i> 	Привычная поза человека в положении стоя, сидя или во время ходьбы Правильная, неправильная	-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
		Как вы считаете, на каком рисунке изображен человек с правильной осанкой.	На 5 рисунке	
		По каким признакам вы определили, что эта осанка правильная?	Голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут.	
		А как выглядит человек с неправильной осанкой?	Голова излишне запрокинута назад или опущена вперед, плечи сведены вперед, спина	

			сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен.	<u>Предметные:</u> представлены с о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; повышения уровня физических качеств;
		Зачеркните все варианты неправильной осанки.	Один из детей, получает маркер и выполняет задание учителя	
		Как вы думаете, что является причиной того, что у человека нарушается осанка?	Большой вес школьного портфеля; Несоответствие мебели росту ребенка; Нарушение зрения; Недостаточная двигательная активность; Слабое развитие мышечного корсета	
		Ребята, а что, по вашему, происходит с внутренними органами, если у человека неправильная осанка? <i>Демонстрация рисунка № 3</i> 	Смещаются, сдавливаются, нарушается кровообращение, возникают болезни	
Подготовительная часть – 6 минут				
	Подготовить организм к основной работе	Ходьба с заданием (на носках, руки вверх; на пятках, руки к плечам; на внешней и внутренней сторонах стоп, руки на поясе) . Разминочный бег по группам	Дети выполняют ходьбу и бег, соблюдая правила передвижения в колонне.	<u>Личностные</u> культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
		Проведение ходьбы с восстановлением дыхания.	Дети выполняют глубокие вдохи носом и выдохом.	
		ОРУ в движении. На месте.	Дети выполняют комплекс	

			упражнений	
Основная часть – 22 минуты				
	Формирование правильной осанки Укрепление мышечного корсета по средствам упражнений	Формирование осанки Стоя у стены, фиксация положения 10 сек. Стоя у стены, фиксация положения, выполнение заданий, не отрываясь от стены;	Дети прижимаются к стене пятками, ягодицами, лопатками, затылком; выполняют ходьбу с сохранением осанки Выполняют подъем и опускание рук через стороны Наклоны вправо, влево не отрываясь от стены	Личностные красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений Предметные использован ие занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организаци и индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическим и упражнения ми в режиме дня; составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника),
		Упражнения на ковриках: - в положении сидя на коленях (для мышц плечевого пояса)	Выполняют упражнение «Пчелка»; Круговые движения плечами	
		- в положении лежа на животе (для мышц спины)	Выполняют упражнение «Лодочка», «Пловец», «Зайчик»	
		- в положении лежа на спине, с опорой на локти (для мышц пресса)	Выполняют упражнения: поднимания ног, поднимания ног с разведением, «Велосипед»	
		Подвижная игра «Выбивной» Упражнения в ловле мяча	Играют учащиеся 1,2 групп Учащиеся 3 группы (СИПР)	
Заключительная часть – 5 минут				
		Игра на внимание «Тик-Так-Тук».		

		Подведение итогов.		
--	--	--------------------	--	--