

Методическая разработка на тему: «Осанка»



Базаевой Эллы Аркадиевны

- От скелета и мышц зависит осанка человека. Осанка – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния.

- У человека с *правильной осанкой* стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. При *плохой*
- (*неправильной*) осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

- Урок на тему: Правильная осанка.

- **Цель:** формировать знания и представления детей о преимуществах здорового образа; совершенствовать навыки детей в перестроениях, отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).

- **Ход урока**

- **I. Вводная часть**

- 1. Разминка- прыжки, ходьба на месте.

- 2. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

- - *И.п.- встать к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое предложение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.*

- - *И.п. - то же. Ходьба по залу в различных направлениях, возвращение в исходное положение. Встать на свои места в две шеренги.*

- - *И.п. – основная стойка. Согнуть правую ногу вперёд, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой; вернуться в исходное положение.*

- - *И.п. – основная стойка. Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед – в стороны - положение приземления при прыжках; вернуться в исходное положение.*

- - *И.п. – основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в исходное положение.*

- - *То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед. Перестроение в одну шеренгу- вторая шеренга делает два шага вперед.*

- - Бег в чередовании с ходьбой.
-
- 3. Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».
- - И.п. – встать к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Скользя руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Сохраняя правильную осанку, встать на свои места.
- - И. п. – то же. Касаясь стены затылком и спиной, поднять руки вперед и полуприсесть; вернуться в исходное положение.
- - И.п. – стоя, руки на пояс. Стоя на левой ноге, поднять правую вперед, в сторону, назад и вернуться в исходное положение.
- - Прыжки вверх.
- - прыжки вперед.
- - Прыжки с поворотами направо и налево.
- Все прыжки заканчиваются мягким приземлением с сохранением равновесия.
- 4. Комплекс специальных упражнений на осанку « Мы лучше всех!»
- - И.п. – стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в исходное положение.
- - И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.
- - И. п. – сидя, ноги прямые руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вернуться в исходное положение.
- - И.п. – стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс. Прыжки меняя положение ног.
- - Ходьба на месте.
-

● **II. Основная часть.**

- 1. Выполнение учебных заданий с мячом.
- - Перебрасывание мячей двумя руками от груди, стоя в шеренге на расстоянии 2 м (8-10 раз); после паузы повторить 2-3 раза.
- - Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы с расстояния 2 м (5-6 раз). Дети берут большой мяч, подходят к исходной линии и забрасывают мяч в корзину двумя руками из-за головы (2 раза).
- 2. Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавлики».
- - Стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться, вернуться в исходное положение.
- - Стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую руку; вернуться в исходное положение.
- - Стоя ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
- - Упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямляя левую ногу, поднять её назад, вернуться в исходное положение.
- - Стоя, руки вперёд, мешочек на голове; присесть на правой, отставив левую ногу назад; вернуться в исходное положение.
- - Стоя руки на поясе, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре на левой, четыре на двух, четыре на правой и т.д.

● **III. Заключительная часть**

- 1. Игра «Замри».
- Подведение итогов.
- 2. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию и восстановление.
-