ФИО педагога: Черданцева Лидия Степановна

Образовательное учреждение: БОУ ДО города Омска «Городской детский (юношеский) центр»

Тема учебного занятия: Осанка – стройная спина.

Возраст обучающихся 6-7 лет.

**Цель:** закрепление практических умений и навыков, способствующих формированию правильной осанки.

**Задачи:**

1. Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.

2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, способствующие формированию правильной осанки.

3. Воспитывать организованность и морально-волевые качества.

Планируемые результаты: способствовать формированию основ ЗОЖ.

Предварительная работа: просмотр презентации и мультфильма «Части тела», «Правильная осанка».

План конспекта (учебного занятия, воспитательного мероприятия)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока (учебного занятия) | Способы организации деятельности обучающихся | Содержание деятельности обучающихся | Организация контрольно-оценочной деятельности |
| мотивационно-целевой этап  | Фронтальный (беседа) | . Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения и играть в игры, которые помогут вам научиться сохранять правильную осанку и вырасти красивыми и здоровыми.Что такое правильная осанка, как ее проверить? Что надо выполнять для сохранения и укрепления правильной осанки ? | Проверка ранее полученных знаний  |
| этап организации учебной деятельности | ПоточныйФронтальныйФронтальный | Ходьба: обычная, на носках, пятках. Перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена. Бег: обычный, прыжки с ноги на ногу, приставным шагом, правым левым боком.. Чтобы ровной была спинка,Очень нам нужна разминка.Нужно встать, не зевать,И за мной все повторять.*Слайд №2*1.Стоя у стены, поднимать к груди левое, затем правое колено. 2.Стоя у стены, присесть, руки вверх. Вернуться в и. п.3.Стоя у стены, шаг вперед правой (левой) левой ногой.*Слайд №3*4.Стоя на коленях, упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться 5-7сек; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 сек.5.Стоя на коленях, упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.*Слайд №4*6.Лежа на животе, упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться 3-5 сек, вернуться в и. п.7.Лежа на животе, кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.*Слайд №5*8.Вис на гимнастической стенке. Махи прямыми ногами вправо-влево.9 Вис на гимнастической стенке. Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.10.Вис на гимнастической стенке, держаться 7-8 сек.*Слайд №6***Игра «Не урони мешочек»**Отмечается линия старта и финиша. Расстояние между ними 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две – три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове мешочек с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочки и сохраняя правильную осанку. Ширина 30см. Выигрывает команда, выполнив задание более быстро и правильно.*Слайд №7***Игра «Салки»**Выбирают водящего. Его задача- запятнать (осалить), как можно больше игроков, но только тех. Которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто за одним игроком. А мимоходом, изловчившись, осалить другого. Осаленные игроки вы бывают из игры. Игра малой подвижности **«Солнечные ванны для гусеницы»** - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу педагога дети одновременно перекатываются в **правую сторону на живот**. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону. | Наблюдение за качественным выполнением заданийНаблюдение за качественным выполнением заданийНаблюдение за качеством выполнения заданий Наблюдение за качеством выполнения заданий Наблюдение за качеством выполнения заданий в игре |
| рефлексивный этап (подведения итогов учебной деятельности) | Фронтальный | . | Процесс анализа (вопрос «для чего вам красивая осанка?»), вопросы и словесные комментарии. |
|  | Учебно-дидактическое обеспечение: мультимедийная система, мешочки с песком (200гр). |