**Занятие по ДОП «Прямые спинки», 5-9 лет**

**Подготовила:**

Педагог дополнительного образования ГБУ СО « Центр ППМС» г.Балаково Шапошникова М.А.

**Тема урока:** «Моя, твоя осанка».

**Цель урока:**

* формировать знания о правильной осанке;
* дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой;
* познакомить с основными правилами по профилактике нарушения осанки;

**Задачи коррекционные:**

- Укрепление мышц стопы.

- Укрепление мышц спины и живота.

- Развитие гибкости позвоночника.

- Формирование правильной осанки.

- Осознание необходимости оздоровления организма.

**Материалы и оборудование:**

* памятка «Основные правила для формирования правильной осанки»;
* наглядный пример: «Учитесь правильно сидеть, стоять и ходить»;
* музыкальное сопровождение; экран, музыкальное сопровождение, компьютер
* Ковер, мягкие модули, гимнастические палки, дорожка для стоп.

**Ход урока.**

**1. Актуализация:**

Вступительная беседа: «Ребята, что такое осанка? Отчего бывают нарушения осанки? Что нужно предпринимать, чтобы его не допустить? Как следить за своей осанкой? **(Ответы детей)**

**2. Формирование знаний и умений.** Рассказ вводный, с использованием наглядного пособия.

 Осанка - это привычное положение тела при стоянии, сидении или ходьбе. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут.

 При неправильной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

 Правильная осанка не только делает человека стройным и красивым, но и способствует нормальному дыханию, хорошей работе сердца, свободно движется кровь по телу. Выработке правильной осанки способствуют утренняя зарядка, подвижные игры, спорт.

 Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет.

  Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им со временем. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить её недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках ещё не заменилась костной. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

   Поэтому на каждом уроке хореографии я обращаю ваше внимание, чтобы вы следили за осанкой и все упражнения выполняли правильно.

   У некоторых людей возникает нарушение осанки. Это называется «искривление позвоночника». Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

   Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков

 - Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать её? **(Ответы детей)**

 - Почему искривляется позвоночник у детей? **(Ответы детей)**

 - Поэтому лучше всего научится следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения. Давайте укрепим вашу осанку.

**Партерная гимнастика**:

 Как всегда начинаем урок с разминки, для того чтобы подготовить свои мышцы и тело к более сложным нагрузкам. Хождение на носках, пятках, внутренней, внешней стороны стопы.

Гимнастика: для мышц шеи, плеч, рук и кистей, талии и бёдер, коленей и стоп.

а) Сидя на ковриках, тянуть и расслаблять стопу, круговые вращения стопами.

б) Сидя на ковриках, выполняем наклоны корпуса вперёд, не сгибая колен ( делаем глубокий вдох, подняв руки наверх, а на выдохе выполняем наклон). в) «Бутерброд»- сидя на ковриках, плавно выпрямляем ноги и корпус.

г) «Бабочка»- сидя на коврике, соединить стопы, колени развести в стороны (движения коленями, как бабочка крыльями).

 д) В позе «бабочка» делаем наклоны вперёд (тянем спину).

 е) «Змейка»- лёжа на животе, носками достаём до затылка.

 ж) Упражнения для спины: лёжа на животе, делаем глубокий вдох, поднимаем вытянутые в локтях руки и коленях ноги, задержаться в этом положении на несколько секунд и на выдохе принимаем исходное положение.

 з) лёжа на животе, палку гимнастическую.

и) «Ступеньки»- лёжа на спине, поднимаем вытянутые в коленях ноги на 4 счёта наверх и на 4 счёта вниз ( на вдохе ножки поднимаем, на выдохе- опускаем).

 к) «Велосипед»- лёжа на спине, изображаем езду на велосипеде (попеременно выпрямляем и сгибаем ноги).

 л) «Берёзка»- стоя на лопатках, выпрямляем спину и ноги.

**3. Практическая работа.**

 Круговая тренировка. Используем на занятиях мягкий инвентарь, добавляя поочередно новый, упражнения направленные на укрепление мышц рук и спины: «паучки», «бревнышки», проползти под модулями, перепрыгнуть препятствие. Повторение.

**Заминка. Растяжка**.

**Игра:** «Волшебный прибор*»*

 *Цель игры*: формирование правильной осанки,

развитие равновесия, ловкости, координации движений.

*Инвентарь*: «шляпа» для каждого игрока.

**4. Заключительная часть.**

 Рекомендация. Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища (упражнения на ковриках).
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбится.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Если будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.
7. Смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у

вас осанка.

1. Заниматься хореографией, фитнесом, гимнастикой, физическими упражнениями, плаванием, где научат правильно держать спину, красиво двигаться и правильно дышать.
2. В будущем следить за правильным питанием, ожирение- приводит к нарушениям осанки.

**Подводятся итоги урока**.

Контроль и самооценка проделанной работы.  - А теперь проверим, как вы запомнили правила. Встаньте и примите правильную осанку.

**Самоанализ открытого урока**

 **Тема урока:** «Моя, твоя осанка».

Программу, возраст.

**Тема урока:** «Моя, твоя осанка».

**Цель урока:**

* формировать знания о правильной осанке;
* дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой;
* познакомить с основными правилами по профилактике нарушения осанки;

**Задачи коррекционные:**

- Укрепление мышц стопы.

- Укрепление мышц спины и живота.

- Развитие гибкости позвоночника.

- Формирование правильной осанки.

- Осознание необходимости оздоровления организма.

По итогам диагностического обследования у всех детей нарушение осанки.

Коррекционная задача ориентирована на активизацию двигательных анализаторов, которые были задействованы на протяжении всего урока в полной мере (коррекция мышц стопы, живота и спины).

Использовались различные виды упражнений: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба по различным тренажерам, упражнения на укрепление мышц спины и живота.

 Упражнения подобраны по степени нарастающей трудности, например, ходьба на носках – руки вверх и ходьба по ребристой плоскости; упражнение «Змея» и упражнение «Рыбка». В уроке присутствовали задания, включающие **следующие анализаторы: зрительный** – смотрели показанные упражнения и **слуховой –** слушали инструкцию к выполнению упражнения.

 **В подготовительной части урока** были даны упражнения на коррекцию мышц стопы и профилактику плоскостопия.

**В основной части урока**  делался упор на совершенствование техники выполнения упражнений на укрепление мышц живота – «Ножницы», «Улитка», «Книжка»; на развитие гибкости позвоночника и совершенствование техники выполнения упражнений на укрепления мышц спины - «Змея», «Рыбка»,..

 **В заключительной части урока** проводилась игра «Ходим в шляпах» на формирование правильной осанки, развитие равновесия, координацию движений. Она помогла снять воздействие физической нагрузки и восстановить организм для полноценной работы на последующих уроках, а также способствовала повышению эмоционального состояния учащихся.

**Каждая часть урока соответствовала поставленной задаче. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования, похвалы и мотивации.**

**Задачи** – осознание необходимости оздоровления организма, просматривается на протяжении всех частей урока.

**З.В подготовительной части при выполнении упражнений -** сохранять правильную осанку, постоянно контролировать положение спины;

**Задачи основной части урока** укрепление мышц спины и живота; **заключительной части, во время игры** - контроль за правильным положением спины.

***На уроке использовались методы обучения:***

При выполнении коррекционных упражнений **использовался фронтальный метод**, все учащиеся одновременно выполняли упражнения.

* Словесные методы (объяснение, инструкции к упражнениям, методические указания).
* Наглядные методы (показ упражнений).
* Практические методы (выполнение различных упражнений).
* Поощрение (выражение положительной оценки, одобрения, похвала)

***Использовались следующие приемы:***

* Объяснение выполнения задания
* контроль за техникой выполнения упражнений;
* комментарий по ходу выполнения упражнений;
* обобщающая беседа с вопросами.

В ходе проведения всего урока я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся