Заняття гуртка « Оздоровча гімнастика»( 1 клас)

Мета заняття : профілактика порушень постави та профілактика плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку.

Інвентар: гімнастичні палиці, ребристі дошки, канат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Підготовча частина | 12 хв. | Фронтальний |
| 1.  2.  3.  4.  4.1  4.2  5.  5.1  5.2  6.  7.  2.  1.  2.  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  3.  3.1  3.2  3.3  3.4  4.  4.1  4.2  4.3  5.  5.1  5.2  5.3  5.4  6.  6.1  6.2  7.  7.1  7.2  7.3  7.4  7.5  8.  8.1  8.2  8.3  8.4  8.5  9.  9.1  9.2  9.3.  10.  10.1  10.2  10.3  11.  11.1  11.2  12.  12.1  12.2  13.  14.  14.1  14.2  14.3  14.4  15.  3.  3.1  3.2  Пос3 | Шикування в шеренгу за зростом.  Завдання на урок.  Шикування у рядочок біля стіни.   * Постановка стійки (голова, плечі, спина, живіт, ноги , руки). * 1- крок вперед, повернутися назад (одночасно торкнутися потилицею, лопатками, стегнами , п’ятами)   Різновиди ходьби  На носках, на п’ятах,  з п’ятки на носок,  стрибки  на внутрішній частині ступні та зовнішній на двох ногах, з просуванням вперед  з високим підніманням стегна  біг «змійкою»  заспокійлива ходьба  Основна частина  Перешикування в колону по 3  Комплекс вправ з гімнастичними палицями  В.п.- палиця на лопатках, ноги на ширині плечей  -поворот вправо  -В.п.  -поворот вліво  -В.п.  В.п. – палиця на лопатках, ноги на ширині плечей  - нахил тулуба вправо  - в.п.  - нахил вліво  -в.п.  В.п.-ноги разом, палиця над головою, руки прямі  -нахил тулуба вліво, ліва нога на носок  -в.п.  -нахил тулуба вправо, права нога на носок  В.п.- ноги разом , палиця внизу  -руки вгору прогнутися, права нога назад на носок  -в.п.  -руки вгору прогнутися, ліва нога на носок  -В.п.  В.п.- ноги на ширині плечей, палиця на плечах  1-2-нахил, руки вперед, потягнутися за палицею  -в.п.  В.п.- ноги разом , палиця на підлозі  -підняти палицю  -підняти над головою, прогнутися, права нога назад на носок  -в.п., положити палицю на підлогу  - підняти палицю  - підняти вгору над головою , прогнутися, ліва нога назад на носок  В.п.- ноги разом, руки в боки , палиця на підлозі, зправа  -нахил, підняти палицю  -руки з палицею на лопатки  -нахилитися, положити палицю зліва  -в.п  -навпаки  В.п.- лежачи на животі, руки вперед з гімнастичною палицею  - підводимо голову, плечі рук, утримуючи таке положення (палка горизонтально в руках)  В.п.- лежачи на животі, руки вперед з гімнастичною палицею  Переставляємо руки з кінців палиці на середину і навпаки  В.п.- лежачи на животі, руки витягнуті вперед з палицею  - підводимо голову, плечі, ноги ( «човник»)  - піднімаємо руки вгору, покласти на лопатки, прогнутися  -В.п.  В.п. лежачи на спині, ноги випрямлені, руки з палицею зігнуті перед грудьми  - зігнути ноги, підтягнути коліна до грудей, перенести палицю на гомілки  В.п.  В.п.-ноги разом, руки в боки, палиця на підлозі  -стрибок вперед на двох ногах  - стрибок назад на двох ногах  Стрибки через палицю вліво, вправо  Вправи для попередження плоскостопості  -ходьба по ребристій дошці  - ходьба по канату ( носки , п’яти на підлозі)  - стрибки через канат  - переступання через предмети  Гра «Вудочка»  Заключна частина  Постановка стійки біля стіни  Підведення підсумків | 0.5 хв.  0.5 хв.  5 хв.  2 хв.  2 хв.  1 хв.  1 хв  13-15 хв.  8-10 хв.  5 хв.  5 хв.  3хв.  1 хв. | По команді  Вчитель  Руки за головою  Руки вбоки  Темп повільн.  10 -12 разів  10-12 разів  6-8 разів  6- 8 разів  10-12 раз  6-8 раз  10-12 раз  5-8 раз  5- 8 раз  8- 10 раз  10-12 раз  10-12 раз  Поточний метод  Фронтальн |