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 |
| 1.2.3.4.4.14.25.5.15.26.7.2.1.2.2.12.22.32.42.53.3.13.23.33.44.4.14.24.35.5.15.25.35.46.6.16.27.7.17.27.37.47.58.8.18.28.38.48.59.9.19.29.3.10.10.110.210.311.11.111.212.12.112.213. 14.14.114.214.3 14.415.3.3.13.2Пос3 | 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 ходьбиНа носках, на п’ятах,  з п’ятки на носок, стрибкина внутрішній частині ступні та зовнішній на двох ногах, з просуванням впередз високим підніманням стегнабіг «змійкою»заспокійлива ходьба Основна частинаПерешикування в колону по 3Комплекс вправ з гімнастичними палицямиВ.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 носокВ.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 плечах1-2-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 носокВ.п.- ноги разом, руки в боки , палиця на підлозі, зправа-нахил, підняти палицю-руки з палицею на лопатки-нахилитися, положити палицю зліва-в.п-навпакиВ.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 палицеюПереставляємо руки з кінців палиці на середину і навпакиВ.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 гомілкиВ.п.В.п.-ноги разом, руки в боки, палиця на підлозі-стрибок вперед на двох ногах- стрибок назад на двох ногахСтрибки через палицю вліво, вправоВправи для попередження плоскостопості-ходьба по ребристій дошці- ходьба по канату ( носки , п’яти на підлозі)- стрибки через канат- переступання через предметиГра «Вудочка» Заключна частинаПостановка стійки біля стіниПідведення підсумків | 0.5 хв.0.5 хв.5 хв.2 хв.2 хв.1 хв.1 хв13-15 хв.8-10 хв.5 хв.5 хв.3хв.1 хв. | По командіВчительРуки за головоюРуки вбокиТемп повільн.10 -12 разів10-12 разів6-8 разів6- 8 разів10-12 раз6-8 раз10-12 раз5-8 раз5- 8 раз8- 10 раз10-12 раз10-12 разПоточний методФронтальн |