Комунальний позашкільній навчальний заклад

Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»

Криворізької міської ради

**Конспект заняття гуртка** «Формування правильної постави у процесі фізичного розвитку та становлення статико –динамічних функцій дитини»

**група** початкового рівня

**Керівник гуртка**: Жарова Тетяна Іванівна

**Освітньо – виховні завдання теми:** Виконання комплексу вправ для формування правильної постави та гармонійного фізичного розвитку вихованців.

**Навчальна мета:**

1. *Теоретичні аспекти поняття «правильна постава».*
2. *Виконання комплексу вправ для вироблення правильної постави під музичний супровід.*

**Розвиваюча мета**: *Сприяти виробленню правильної постави вихованців.*

**Виховна мета: 1.** *Формування базових компетенцій у вихованців.*

**Тип уроку:**

1. Комбінований урок. (*Урок засвоєння нових знань, Урок застосування отриманих умінь і навичок на практиці*.)

**Обладнання**: музичний центр і музичні записи, гімнастичний килимок, гімнастична палиця.

**Постава** – це здатність людини без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильно позу в різних положеннях: сидячи, стоячи, під час ходьби, ігор, розваг тощо. Вона залежить від положення голови, плечового поясу, грудної клітки, форми хребетного стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок і стану нервової системи. При правильній поставі голова і тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені і обидва знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, груди трошки випуклі, живіт втягнутий, ізгини хребта виражені нормально, ноги випрямлені в колінах і кульшових суглобах. Знаходячись в такому положенні, створюються найбільш сприятливі умови для функціонування всіх внутрішніх органів, а рухи – найбільш природні, економні та результативні.

Уявлення про правильну поставу дає положення вихованця, який стає спиною до ростоміра (стінкии), торкається його потилицею, лопатками, сідницями і п’ятами, при цьому всі лінії правої і лівої сторони – симетричні.

Правильна постава не виникає сама по собі. Її потрібно формувати, як і будь-яку іншу рухову навичку з раннього дитинства. Неправильна постава шкідлива для здоров’я, працездатності.

**І. Хід уроку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина заняття** | **Зміст****заняття** | **Доз.** | **О.М.В.** |
| **П****І****Д****Г****О****Т****О****В****Ч****А****Ч****А****С****Т****И****Н****А** | І. Організаційний моментШикування Вітання і пояснення задач заняття.Ходьба з рухами руками. Ходьба на носках.Пiдняти прямi руки вверх – вдих; опустити – видихВзяти гімнастичну палицю.  Пiдняти палицю вверх – вдих; опустити – видих.Вихідне положення - руки перед грудьми. Розвести руки в сторони (долонi доверху) – вдих; повернутися у в.п. – видих. | 2хв2хв3хв2хв2хв2хв3хв | Команда: «В шеренгу шикуйсь!» ---* Відмітити відсутніх
* Перевірити рівняння і дотримання інтервалу.

Викладач: « Добрий день, дівчата! Сьогодні ми розучимо комплекс вправ на вироблення правильної постави. При неправильної поставі збільшені природні вигини. У дитини можуть розвиватися викривлення хребта - сколіози. Його можна попередити, а в самій початковій стадії можна ще виправити. Тому пропонуємо комплекс вправ, які допоможуть вам виробити правильну поставу. Вони поділяються на вправи для шиї та спини.»Стежити за руками.Стежити за поставою.Слідкувати за диханням.Всі вправи виконуються фронтально під музичний супровід  |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Ч****А****С****Т****И****Н****А****30`** | **Вправи, які вирівнюють спину**1. В.п. лежачи на животі, зігнувши руки в ліктях і поклавши чоло на зімкнуті кисті. Носочки витягніть, п’ятки зведіть разом. На вдих трішки піднімаємо верхню частину тіла і одночасно розведіть руки в боки; голову закидати назад не потрібно. Поверніться у висхідне положення і повторіть вправу шість-десять разів.
2. В.п. лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах так, щоби стопи були якомога ближче до стегон. Розведіть руки в боки, долонями догори. Спираючись на руки та голову, вигніть грудну клітку. Нижня частина тіла при цьому повинна тісно прилягати до підлоги.
3. В.п стоя на колінах, впираючись руками у підлогу, руки і стегна – на ширині плечей, під прямим кутом до підлоги. Витягніть праву руку вперед і вгору (до стелі), одночасно відводячи ліву пряму ногу назад і вгору. Поверніться у висхідне положення і повторіть усе лівою рукою та правою ногою.
4. "Японський уклін". Станьте на коліна, ноги разом, прямі руки підніміть догори долонями вперед, випряміть спину. Не змінюючи положення голови і рук та утримуючи спину рівною, дуже повільно нахиліться вперед, одночасно сідаючи на п’яти. Торкнувшись грудьми колін, розслабте м’язи плечей і повільно опустіть голову. Спираючись долонями на підлогу і напружуючи м’язи спини, поверніться у висхідне положення і опустіть руки. При нахилі робіть видих, випрямляючись, вдихайте.

**Вправи для м’язів шиї**1. В.п. Сядячи на підлозі, зігнувши в колінах ноги і обійнявши коліна руками. Випряміть спину, зблизивши лопатки. На вдих відкиньте голову назад, намагаючись якомога сильніше витягнути шию.
2. ВП. Сядячи "по-турецьки", обхопивши руками щиколотки або носочки; спина випрямлена. На рахунок "один" поверніть голову ліворуч, на рахунок "два-три" – ще далі ліворуч, ривками, на "чотири" плавно поверніться у висхідне положення.
3. ВП. Стоячи на колінах на прямих руках, руки на ширині плечей. Руки та стегна – під прямим кутом до підлоги, вага тіла розподілена рівномірно. Виконуйте кругові рухи головою: вниз, ліворуч, назад, праворуч, потім в інший бік.
4. В.П. Ляжачи на животі, руки за головою, лікті в стороні, щоб зімкнулися лопатки; чолом упріться у підлогу. На вдих піднімаємо голову, одночасно перешкоджаючи руками цьому рухові, і повертаємось у вихідне положення.
 | 15 хв | Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом Стежити за диханням.Слідкувати за поставою.При виконанні вправ акцентувати увагу на правильному диханні слідкувати за поставою, вимагати чіткого виконання.Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.При виконанні вправ спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні. Слідкувати за поставою та диханням. |
| **З****А****К****Л****Ю****Ч****Н****А****Ч****А****С****Т****И****Н****А** | **Відпочинок****Вправи на розслаблення**1. Стати біля стіни і підняти руки в сторони, потім вгору і вперед;
2. По черзі підняти зігнуті в колінах ноги, захоплюючи їх руками і притискаючи до тулуба.

**Перевірка пульсу.****Підсумок уроку****Завдання додому** | 2хв3хв3хв6хв2хв | Вправу виконувати м'яко. Витягувати корпус.Дихання повинно бути спокійним.Заохочення. Рекомендації. |
|  | **Загальний час**  | 90хв |  |

***ВИСНОВКИ***

На жаль, багато батьків долучають дитини до занять спортом лише тоді, коли вже погіршується робота легень, серця, інших систем та інших органів організму, коли лікар вже виявляє порушення постави. Порушення постави призведе до того, що у людини в юнацькому та зрілому віці починає боліти спина. А все це можна було б уникнути, якби дитина робила кожен день ранкову гімнастику, навчився плавати, грала в рухливі ігри, навчився правильно сидіти за столом. Гарантія гарної постави, це достатня рухова активність.