**Конспект урока**

**Тема:** «Осанка – стройная спина!**»**

**Цель урока**: Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

**Дидактическое оснащение урока:** Интерактивная доска

**Ход урока**

**1.Приветствие учителя**.

-Здравствуйте ребята.

-Здравствуйте.

**Подведение к организации урока**.

-А знаете, ли вы что такое осанка? И для чего нужно держать спинку ровно при ходьбе, и когда сидите?

**Ответ учащихся с пояснениями.**

-Это когда ровная спина.

**2.Рассказ учителя.**

Осанка - это положение, в котором человек держит своё тело.

Правильная осанка - туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут. При правильной осанке хорошо развиты мышцы.

**Просмотр фильма**. «Встреча с доктором Стройная Осанка». В фильме рассказывается, как правильно нужно держать осанку при ходьбе и сидя за столом. После просмотра фильма дети рассуждают, что им больше всего запомнилось.

Беседа с элементами диалога.

**Оздоровительная минутка**.

Ученики встают со своих рабочих мест и поднимают руки вверх.

На носочки встаем,

Потолок достанем.

И так несколько раз.

**Правила для поддержания правильной осанки.**

* Дружить со спортом
* Посещать спортивные секции
* Следить за своей осанкой

**3.Практические упражнения**.

Упражнения для формирования правильной осанки стоя

1 упражнение

Начните комплекс упражнений с ходьбы на носках, но на голову поместите небольшую подушечку или книгу. Небольшой груз на голове заставит вас удерживать голову прямо, а спину держать ровно. Походите так 2-3 минуты по комнате.

2 упражнение

Встаньте прямо, руки отведите назад и сцепите их в замок у себя за спиной. Отведя руки назад прогнитесь в спине. Повторите от 5 до 10 раз.

**Итог урока.** Подведение итогов, что узнали дети из пройденного урока, а что повторили. Выборочный опрос учащихся.