***Е.И.Немчинова,***

*учитель физической культуры*

*МОУ «НШДС №1» г.Ухта*

**Урок по физической культуре во 2 классе**

**«Влияние развития**

**мышечной силы на осанку»**

Одна из задач образования в соответствии с 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» - сохранения и укрепление здоровья учащихся.

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и физических дефектов.. Состояние здоровья - один из важнейших факторов, определяющих учебную деятельность. Каждый человек стремиться к хорошему здоровью.

***Ключевые слова:*** *здоровье, осанка, пути сохранения здоровья, приёмы, методы, педагогическое проектирование*

**Форма мероприятия:** урок«Влияние развития мышечной силы на осанку»

**Контингента участников мероприятия**: учащиеся

**Цель и задачи мероприятия**-

**Цель:** повысить мотивацию учащихся, направленную на сохранение и укрепления физического здоровья

**Задачи:**

1. Обучить учащихся приемам сохранения и укрепления физического здоровья.
2. Расширить представления учащихся о приемах для формирования правильной осанки
3. Создать благоприятную атмосферу для рефлексии

**Продолжительность мероприятия** – 45 мин.

**Перечень необходимого оборудования** – компьютер, проектор, карточки, ручки

**Методическое обоснование урока.**

**Тип урока:** Урок практического применения знаний и формирования умений.

**Цель урока:** Формирование убеждения в необходимости развития мышечной силы для сохранения и укрепления осанки.

**Задачи урока:**

1. Образовательные: показать значение развития мышечной силы для формирования правильной осанки;
2. Развивающие: формировать умение определять правильность осанки по заданным критериям, определять уровень развития силы мышц и выбирать соответствующие физические упражнения; развивать умение объективно оценивать состояние своей осанки;
3. Воспитательные: формировать убеждение в необходимости регулярных занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья; воспитывать желание физического самосовершенствования.

**Прогнозируемые результаты:**

**Личностные результаты.**

* ценностное отношение к здоровью;
* потребность в укреплении здоровья через выполнение физических упражнений;

**Метапредметные результаты.**

Регулятивные:

* планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами;
* самостоятельно выполнять действия, пользуясь инструкциями;

Познавательные:

* определять проблему и предлагать способы ее решения;
* проводить наблюдения;
* устанавливать причинно – следственные связи;
* делать выводы;

Коммуникативные:

* формулировать точку зрения;
* аргументировать свою точку зрения (в коммуникативной ситуации).

**Метод обучения:** исследовательский.

**Форма организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

2

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование, необходимые материалы:**

1. Технические средства: переносной экран, проектор, ноутбук, видеоролик «Красивая осанка», презентация «Неправильная осанка»;
2. Оборудование: гимнастические маты, маркерная доска, магниты, стойки «Кабинет хирурга», «Зал лечебной физкультуры», медицинские шапочки, карандаши, индивидуальные карты наблюдения из «Тетради Успеха»;
3. Материалы: плакаты с изображением внутренних органов человека, опорно – двигательной системы, мышечной системы; карточки с описанием правильной и неправильной осанки, инструкция – памятка для проведения осмотра «хирургом» «Исследование осанки»; картинки с изображением человека с правильной и неправильной осанкой, карточки с информацией о сколиозе, значении мышц в формировании правильной осанки, значении правильной осанки для здоровья человека; комплексы упражнений № 1, 2; карточка для рефлексии; сигналы по количеству учащихся: зелёный сигнал, жёлтый сигнал, красный сигнал.

**На доске:** «Информационный зал». Информационные карточки.

Я буду **следить** за осанкой **всегда** – зелёный сигнал.

Я постараюсь следить за осанкой – жёлтый сигнал.

Я сомневаюсь, что буду следить за осанкой – красный сигнал.

3

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

**Учитель:** Здравствуйте!Для чего нам нужны уроки физкультуры?

**Предполагаемые ответы:** Для укрепления здоровья. Для развития физических качеств.

1. **Актуализация знаний.**

**Учитель:** Какие физические качества важны для здоровья?

**Предполагаемые ответы:** Быстрота, выносливость, сила,гибкость,координация.

**Учитель:** Посмотрите видеосюжет (Остановка видео «Красивая осанка» на словах: «На какую из ромашек нам всё – таки приятнее смотреть?»).

**Учитель:** Как вы ответите на вопрос мамы?

**Предполагаемые ответы:** Приятно смотреть на первый цветок. Он ровный, свежий. Второй завял, наклонился.

**Учитель:** Почему ромашки такие разные?

**Предполагаемые ответы:** За одной ухаживают, за другой нет. Одна здорова, другая болеет.

**Учитель:** Если ромашки сравнить с человеком, что вам напоминают прямая и склонившаяся ромашки?

**Предполагаемые ответы:** Людей с разной осанкой.

**Учитель:** Определите тему урока.

**Предполагаемые ответы:** Осанка.

**Учитель:** Продолжим смотреть сюжет.

**Учитель:** Что такое сколиоз?

**Предполагаемые ответы:** Сколиоз – это плохая осанка**.**

**Учитель:** Предлагаю пройти в информационный зал, уточнить свои ответы или расширить своё представление о сколиозе.

Учащиеся подходят к информационной доске и знакомятся с информацией.

**Учитель:** Так что же такое сколиоз и почему он появляется?

**Предполагаемые ответы:** Сколиоз – это нарушение осанки. Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. От правильной осанки зависит здоровье внутренних органов, дыхательной системы, сердца.

**Учитель:** Почему может появиться сколиоз?

**Предполагаемые ответы:** Человек неправильно сидит, не занимается спортом, от слабости мышц.

**Учитель:** Верно, хорошие мышцы как корсет держат осанку.

**Учитель:** Как выглядят дети с плохой осанкой?

4

**Предполагаемые ответы:** Человек наклоняет голову вперёд, сутулится, одно плечо выше другого.

**Учитель:** А вы следите за своей осанкой?

**Предполагаемые ответы:** Нет. Не всегда. Слежу.

1. **Мотивация к деятельности и целеполагание.**

**Учитель:** Предположите, какая у вас осанка.

**Предполагаемые ответы:** Хорошая. Не очень.

**Учитель:** От чего зависит ваша осанка?

**Выдвижение гипотезы учащимися:** Если мышцы хорошо развиты, то осанка хорошая.

**Учитель:**  Вы хотите узнать какая у вас осанка?

**Предполагаемые ответы:** Да.

**Учитель:** Зачем вам это нужно?

**Предполагаемые ответы:** Чтобы быть здоровыми, знать какая осанка, начать следить, заниматься физкультурой, спортом.

(Детям предлагается выбрать портреты школьников с правильной и неправильной осанкой).

**Учитель:** Предположите, какая из школьниц имеет правильную осанку.

**Предполагаемые ответы:** Школьница, которая держит голову прямо, плечи ровно.

**Учитель:** Какой врач может дать оценку вашей осанке?

**Предполагаемые ответы:** Хирург. Детский врач.

**Учитель:** Как хирург определяет правильную осанку.

**Предполагаемые ответы:** Он смотрит на спину, голову, плечи.

**Учитель:** Предлагаю вам уточнить критерии правильной осанки по карточкам. Перед вами две карточки. Выберите ту, которая, по – вашему, описывает правильную осанку.

(Детям для работы в паре предлагаются карточки зелёного и красного цвета. Дети выбирают карточку, описывающую правильную осанку).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зелёная карточка** |  | **Красная карточка** |
| **голова** опущена, |
| **голова** не опущена, | **плечи** сведены вперёд, |
| **плечи** на одном уровне и  слегка отведены назад, | **одно плечо** может быть выше другого, |
| **живот** втянут, | **живот** выпячен, |
| **спина** прямая, | **грудь** вогнутая, **спина** сутулая, |
| **грудь** немного выдвинута вперёд | **позвоночник** может иметь видимые искривления |

5

**Предполагаемые ответы:** Мы считаем, что карточка красного цвета описывает неправильную осанку, а карточка зелёного цвета – правильную. Красная карточка – это сигнал «Тревога».

**Учитель:** Теперь, предлагаю вам пройти медосмотр.

**Предполагаемый ответ:** Кто нас осмотрит?

**Учитель:** Вы знаетепризнаки правильной и неправильной осанки?

**Предполагаемый ответ:** Да.

**Учитель:** Если нет хирурга, кто может определить вашу осанку?

**Предполагаемый ответ:** Мы.

1. **Практическое применение знаний.**

**Учитель:** Какую учебную задачу вам предстоит решить?

**Предполагаемый ответ:** Учиться определять осанку друг у друга по критериям.

**Учитель:** Вам предстоит разделиться на две группы. «Пациенты» и «Хирурги». Дети – «хирурги» надевают шапочки. Берут в руки две карточки. Осматривают «пациента», ставят диагноз с опорой на карточку и отдают карточку с выбранным диагнозом «пациенту». Далее меняются ролями.

**Учитель:** Прежде, чем мы приступим к обследованию, давайте вместе изучим инструкцию и обсудим её.

Обсуждение.

**Инструкция№1 «Исследование осанки».**

1. Хирург: «Встаньте в привычную для Вас позу».
2. Хирург осматривает положение головы, плеч, спины, груди, живота и соотносит с критериями на карточках.
3. Хирург: «Пройдите 3 шага вперёд и вернитесь ко мне привычной для Вас походкой».
4. Хирург осматривает положение головы, плеч, спины, груди, живота и во время ходьбы и соотносит с критериями на карточках.
5. Хирург выбирает карточку с диагнозом в соответствии с результатом осмотра и выдаёт карточку «пациенту».

6

|  |
| --- |
| **Учащийся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|
| **голова** не опущена, |
| **спина** прямая, |
| **плечи** на одном уровне и  слегка отведены назад, |
| **живот** втянут, |
| **грудь** немного выдвинута вперёд |
| **Заключение: правильная осанка.** |
| **голова** опущена, |
| **плечи** сведены вперёд, |
| **одно плечо** выше другого, |
| **живот** выпячен, |
| **грудь** вогнутая**, спина** сутулая, |
| **позвоночник** имеет видимые искривления |
| **Заключение: неправильная осанка.** |

**Учитель:** Определитесь, с кем вы будете работать в паре, и кто из вас первым начнёт осмотр.

**Микроисследование в парах.**

**Учитель:** Хирурги, возьмите инструкции и проведите исследование.

Учащиеся, получив заключение, садятся на места.

**Учитель:** Какую учебную задачу решали?

**Предполагаемый ответ:** Учились определять осанку друг у друга по критериям.

**Учитель:** Кто из вас справился с учебной задачей?

**7**

**Предполагаемый ответ:** все.

**Учитель:** Вы получили результаты. Они совпали с предполагаемыми?

**Предполагаемые ответы:** Совпали. Нет.

**Учитель:** Конечно, тем, кто получил диагноз «Неправильная осанка», обязательно надо сходить к врачу. Посмотрите, как выглядят дети с неправильной осанкой. (Слайды) В нашу школу каждый четвёртый первоклассник приходит с неправильной осанкой.

**Учитель:** Что дальше?

**Предполагаемый ответ:** Надо выполнить упражнения, которые помогут проверить силу мышц. Выполнять упражнения для укрепления осанки.

**Учитель:** Предлагаю вам выполнить упражнения, чтобы проверить силу ваших мышц?

**Учитель:** Какую учебную задачу ставим на данном этапе?

**Предполагаемые ответы:** Выполнить физические упражнения, чтобы определить силу своих мышц.

**Учитель:** Приглашаю вас в зал лечебной физкультуры проверить силу мышц. Что необходимо выполнить перед любой физической нагрузкой?

**Предполагаемый ответ:** Разминку.

**Учитель:** Определим ЧСС перед нагрузкой. Сделайте вывод о своём самочувствии. Занесите в карту наблюдения.

**Предполагаемые ответы:** Самочувствие хорошее.

Разминка.

**Учитель:** Определим ЧСС после нагрузки. Сделайте вывод о своём самочувствии. Занесите в карту наблюдения.

**Учитель:** У каждого из вас есть в карте таблица с критериями для определения уровня выполнения упражнений. Выполнив упражнение, в соответствии с критериями, вы поставите + в том столбце, который будет соответствовать вашим результатам.

Выполнение упражнений на проверку силы мышц, фиксирование полученных результатов. (Тесты)

8

**Карта самообследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пульс до разминки | | | |
| Пульс после разминки | | | |
| Пульс после выполнения тестов | | | |
| **тест** | **1 –** | **2 –** | **3 –** |
| 1.Отжимание (количество повторений) | мальчик - до 10 раз  девочка - до 9 раз | мальчик- от 11 до 16 раз  девочка- от 10 до 14 раз | мальчик- от 17 и выше  девочка от 15 и выше |
| 2.Поднимание туловища лёжа на спине (пресс) за 30 сек. | мальчик- до 15 раз  девочка- до 15 раз | мальчик- от 16 до 22 раз  девочка- от 16 до 20 раз | мальчик- от 23 и выше  девочка- от 21 и выше |
| 3.Упражнение «Замочек», зафиксировать | не смог зафиксировать | зафиксировал на счёт 5 | зафиксировал на счёт 10 |
| 4.Упражнение «Корзиночка» | не смог зафиксировать | зафиксировал на счёт 5 | зафиксировал на счёт 10 |
| 5.Упражнение «Солдатик» | удержал ровную спину и смог наклонить её до 10 раз | удержал ровную спину и смог наклонить её до 15 раз | удержал ровную спину и смог наклонить её до 20 раз |
| Уровень силы мышц Низкий Средний Высокий | | | |

**Учитель:** Посчитайте плюсы в столбцах и запишите их количество около номера столбца. Если в 3 столбце 5-4 галочки, то сила мышц развита на высоком уровне. Если во 2 столбце 5-4 галочки, то сила мышц развита на среднем уровне. Если в 1 столбце 5-4 галочки, то сила мышц развита на низком уровне.

**Учитель:** Подчеркнитезаключение подиагностическому тесту. (Уровень силы мышц низкий, средний, высокий.) Кто смог определить силу своих мышц? Сделайте вывод о взаимосвязи своего состояния осанки и силы мышц. Кто может поделиться выводом?

**Предполагаемые ответы:** У меня определили плохую осанку и действительно у меня сила мышц слабая.У меня осанка хорошая, а сила мышц средняя, значит надо укреплять. У меня осанка хорошая, а мышцы слабые. **Наша гипотеза подтвердилась:** Если мышцы хорошо развиты, то осанка хорошая.

**Учитель:** Еслиосанка хорошая, а мышцы слабые – это говорит о том, что «пациент» во время осмотра стоял в правильной, а не в привычной для него позе.Слабые мышцы обязательно приведут к плохой осанке.Можно исправить или предупредить проблемы с осанкой?

9

**Предполагаемые ответы:** Надо следить за осанкой**.** Надо выполнять физические упражнения.

**Учитель:** Все из нас находятся в группе риска. За осанкой нужно следить каждому из нас, но надо подобрать индивидуальный комплекс упражнений. Предлагаю вам самостоятельно выбрать комплекс с учётом вашего уровня.

**Учитель:** На чём будет основываться ваш выбор?

**Предполагаемые ответы:** На уровне сложности комплекса.

Учащиеся выбирают комплекс.

**Комплекс для развития и укрепления мышц№1 .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Лодочка – 10 раз** [Упражнения при сколиозе: Лодочка](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2013/11/2.jpg) | **Наклоны – 10 раз -** http://1.bp.blogspot.com/-BQHXhdLQyaY/TayuJmvyxJI/AAAAAAAAAGI/UnRgmn8ufnQ/s1600/activ_rukopas_boj_7.jpg | **Планка** **– на счет 30**http://mtdata.ru/u3/photoC01E/20732291101-0/original.jpg |

**Комплекс для развития и укрепления мышц№2 .**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ласточка 10 раз, каждый раз возвращаясь в исходное положение**[Упражнения при сколиозе: Ласточка](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2013/11/1.jpg) | http://i99.beon.ru/www.missfit.ru/cellulites/i/IMAGE062.jpg  **Наклоны вперёд,**  **руки вверх, в замочек – 10 раз** |
| http://e-libra.ru/files/books/2011/07/12/218787/i_066.png  **Наклон с отведением прямых рук в стороны – удерживаем положение до 30** | **Наклоны вперёдhttps://www.wikireading.ru/img/368603_96_i_068.pngс касанием ладонями пола – 10 раз** |

10

**Учитель:** Что будем делать дальше?

**Предполагаемые ответы:** Выполнять упражнения.

**Учитель:** Приглашаю вас вновь в кабинет лечебной физкультуры для выполнения упражнений в целях укрепления мышц спины, живота, ног.

**Учитель:** Зачем мы вернулись в кабинет лечебной физкультуры?

**Предполагаемые ответы:** Научиться выполнять упражнения на укрепление силы мышц. Чтобы они поддерживали наш скелет.

Учащиеся делятся на группы в соответствии с выбором комплекса. Выбирают врача лечебной физкультуры и под его руководством, руководством учителя выполняют комплекс упражнений в группах, достигая правильного выполнения упражнений.

**Учитель:** Теперь предлагаю вам абсолютно самостоятельно выполнить упражнение, которое вам больше всего понравилось.

**Учитель:** Зачем вы выполняли упражнения?

**Предполагаемые ответы:** Чтобы укреплять мышцы.

**Учитель:** Как вы себя чувствуете?

**Предполагаемые ответы:** Хорошо.

**Учитель:** Значит, нагрузка была для вас комфортной. Вы можете её постепенно увеличивать, но при этом прислушивайтесь к своему самочувствию.

**Учитель:** Возвращаемся в кабинет «хирурга».

1. **Промежуточный контроль полученных знаний:**

**Учитель:** От чего зависит правильная осанка?

**Предполагаемые ответы:** От мышечной силы.

**Учитель:** Определите верное высказывание.

1. От хорошей осанки полностью зависит правильная работа внутренних органов.
2. Крепкие мышцы формируют правильную осанку, которая способствует хорошей работе внутренних органов и дыхательной системы.

**Учитель:** Почему вы так решили?

**Предполагаемые ответы:** Потому, что для здоровья важно ещё правильно питаться, соблюдать режим, гигиену.

1. **Рефлексия.**

**Учитель:** Чему сегодня был посвящён наш урок?

**Предполагаемые ответы:** Осанке. Здоровью. Укреплению мышц.

**Учитель:** В чём польза урока для вас?

11

**Предполагаемые ответы:** Я узнал, какая у меня осанка и понял, что надо укреплять мышцы.

У меня определили хорошую осанку, у меня хорошая мышечная сила, я выполнил все упражнения, я продолжу заниматься спортом и выполнять рекомендованные упражнения.

**Учитель:** Как вы думаете, это все упражнения, которые помогут укрепить мышцы?

**Предполагаемые ответы:** Нет. Можно найти упражнения в интернете, посмотреть в нашем учебнике, спросить у вас.

**Учитель:** Что вы будете делать дома?

**Предполагаемые ответы:** Выполнять комплекс. Найду другие упражнения. Я проверю родителей, братика, друга так же как это делали мы.

**Учитель:** В соответствии с полученными данными составьте свой, индивидуальный план действий, направленный на поддержание, развитие или приведение в норму своей осанки.

**Учитель:** Посмотрите на доску и определите свою перспективу:

Я буду **следить** за осанкой **всегда** – зелёный сигнал.

Я постараюсь следить за осанкой – жёлтый сигнал.

Я сомневаюсь, что буду следить за осанкой – красный сигнал.

Дети крепят свои сигналы.

**Учитель:** Видно, что этот урок для вас прошёл с пользой. Главное, выполняя дома упражнения, слушайте свой организм. Будьте здоровы!

12

Х**арактеристика урока по организации здоровьесберегающего сопровождения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки здоровьесберегающего**  **урока** | **Комментарий** |
| Стиль общения | Доброжелательный стиль общения способствует психологическому комфорту учащихся на уроке. |
| Психологический климат на уроке. | Достигается благоприятный психологический климат на уроке, через использование внешней мотивации: похвалы, поддержки. |
| Используемые технологии, методы, формы обучения и их роль для здоровьесбережения. | Исследовательский метод, игровая технология, личностно – ориентированный подход, работа в парах, групповая работа снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся, снимают эмоциональное напряжение. |
| Методы преподавания | Методы преподавания – словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа предупреждают утомляемость. |
| Смена видов работ. | Чередование видов работ во избежание усталости учащихся. |
| Дифференцированный подход. | Предъявляются требования, адекватные состоянию здоровья. |
| Эмоциональные разрядки. | Шутка, улыбка, мультфильм. |
| Использование технических средств | Использование режима «Шторка» при работе видеопроектора для сбережения зрения учащихся. |
| Выбор партнёра по коммуникации | Учащиеся самостоятельно выбирают партнёра по коммуникации, что способствует психологическому комфорту. |
| Формирование ценностного отношения  к здоровью | Личностные результаты достигаются через мотивацию учащихся к деятельности и самоконтроль. |

13

**Литература.**

1.Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва, «Просвещение», 2013.

2. Физическая культура. 1- 4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт. сост. Р.Р. Хайрутдинов – Волгоград: Учитель, 2013

3. Петерсон Л.Г., Кубышева М.А., Кудряшова Т.Г. Требование к составлению плана урока по дидактической системе деятельностного метода. – Москва, 2006 г.

4. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки. – Волгоград: Учитель, 2016 г.

5. Блинова, Н. Г. Здоровьесберегающий урок: учебно-методическое пособие / Н. Г. Блинова, Л. А. Варич, А. В. Сапего / под ред. Т. М. Чурековой. – Кемерово, 2006.

6. Электронный проект «Основы здорового образа жизни» - видеосюжет «Красивая осанка».

14

**Приложение №1**

Информация для расширения знаний.

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. От правильной осанки зависит здоровье внутренних органов, дыхательной системы, сердца. Сколиоз – это нарушение осанки. Крепкие мышцы формируют правильную осанку, которая способствует хорошей работе внутренних органов и дыхательной системы. Хорошие мышцы как корсет держат осанку.

**Приложение №2**

**Признаки правильной и неправильной осанки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зелёная карточка** |  | **Красная карточка** |
| **голова** опущена, |
| **голова** не опущена, | **плечи** сведены вперёд, |
| **плечи** на одном уровне и  слегка отведены назад, | **одно плечо** может быть выше другого, |
| **живот** втянут, | **живот** выпячен, |
| **спина** прямая, | **грудь** вогнутая, **спина** сутулая, |
| **грудь** немного выдвинута вперёд | **позвоночник** может иметь видимые искривления |

**Приложение №3**

|  |
| --- |
| **Карта наблюдения учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **голова** не опущена, |
| **спина** прямая, |
| **плечи** на одном уровне и слегка отведены назад, |
| **живот** втянут, |
| **грудь** немного выдвинута вперёд |
| **Заключение: правильная осанка.** |
|  |
| **голова** опущена, |
| **плечи** сведены вперёд, |
| **одно плечо** может быть выше другого, |
| **живот** выпячен, |
| **грудь** вогнутая, спина сутулая, |
| **позвоночник** может иметь видимые искривления |
| **Заключение: неправильная осанка.** |

**Карта самообследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пульс до разминки | | | |
| Пульс после разминки | | | |
| Пульс после выполнения тестов | | | |
| **тест** | **1 –** | **2 –** | **3 –** |
| 1.Отжимание (количество повторений) | мальчик - до 10 раз  девочка - до 9 раз | мальчик- от 11 до 16 раз  девочка- от 10 до 14 раз | мальчик- от 17 и выше  девочка от 15 и выше |
| 2.Поднимание туловища лёжа на спине (пресс) за 30 сек. | мальчик- до 15 раз  девочка- до 15 раз | мальчик- от 16 до 22 раз  девочка- от 16 до 20 раз | мальчик- от 23 и выше  девочка- от 21 и выше |
| 3.Упражнение «Замочек», зафиксировать | не смог зафиксировать | зафиксировал на счёт 5 | зафиксировал на счёт 10 |
| 4.Упражнение «Корзиночка» | не смог зафиксировать | зафиксировал на счёт 5 | зафиксировал на счёт 10 |
| 5.Упражнение «Солдатик» | удержал ровную спину и смог наклонить её до 10 раз | удержал ровную спину и смог наклонить её до 15 раз | удержал ровную спину и смог наклонить её до 20 раз |
| Уровень силы мышц Низкий Средний Высокий | | | |

**Приложение №4**

**Комплекс для развития и укрепления мышц№1 .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Лодочка – 10 раз**  [Упражнения при сколиозе: Лодочка](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2013/11/2.jpg) | **Наклоны – 10 раз -** http://1.bp.blogspot.com/-BQHXhdLQyaY/TayuJmvyxJI/AAAAAAAAAGI/UnRgmn8ufnQ/s1600/activ_rukopas_boj_7.jpg | **Планка** **– на счет 30**  http://mtdata.ru/u3/photoC01E/20732291101-0/original.jpg |

**Комплекс для развития и укрепления мышц№2 .**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ласточка 10 раз, каждый раз возвращаясь в исходное положение**[Упражнения при сколиозе: Ласточка](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2013/11/1.jpg) | **Наклоны вперёд,**  **руки вверх, в замочек – 10 раз**  http://i99.beon.ru/www.missfit.ru/cellulites/i/IMAGE062.jpg |
| **Наклон с отведением прямых рук в стороны – удерживаем положение до 30**  http://e-libra.ru/files/books/2011/07/12/218787/i_066.png | **Наклоны вперёдс касанием ладонями пола – 10 раз**  **https://www.wikireading.ru/img/368603_96_i_068.png** |

**Приложение №5**

**Рефлексия**

Я буду **следить** за осанкой **всегда**

Я **постараюсь** следить за осанкой

Я **сомневаюсь,** что буду следить за осанкой

**Приложение №6**

**Инструкция№1 «Исследование осанки».**

1. Хирург: «Встаньте в привычную для Вас позу».
2. Хирург осматривает положение головы, плеч, спины, груди, живота и соотносит с критериями на карточках.
3. Хирург: «Пройдите 3 шага вперёд и вернитесь ко мне привычной для Вас походкой».
4. Хирург осматривает положение головы, плеч, спины, груди, живота и во время ходьбы и соотносит с критериями на карточках.
5. Хирург выбирает карточку с диагнозом в соответствии с результатом осмотра и выдаёт карточку «пациенту».