

«Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса»

Урок по теме «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса» разработан на основе раздела «Гимнастика». В последнее время увеличилось число детей с нарушениями органов зрения, осанки. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях школьного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Формирование нового правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий гимнастикой. Данный урок основан на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения школьников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям лечебной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомофизиологических особенностей детей. Огромную роль в данном уроке играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для коррекции осанки и снижения веса, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Урок ориентирован на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет школьникам сформировать потребность к систематическим занятиям гимнастикой.

Тип урока: комбинированный. Методика проведения урока имеет свою специфику. Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужно специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. лёжа, сидя).

Формой проведения занятия является урок, но с особым подбором упражнений, учитывающий определенный дефект нарушения осанки и исключаются те упражнения, которые углубляют дефект.

Целью данного урока является не только обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса, но и создание условий для развития творческих и физических качеств ребенка.

Задачи урока:

1. Научить выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.
2. Укрепить мышцы спины для правильной осанки. Применять специальные упражнения при ожирении.
3. Обеспечить условия для развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации движений.
4. Приобрести знания об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье.

Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности. Обучение организовано целенаправленно и ведет за собой развитие. Соблюдаются принципы построения урока, типология урока и критерии оценивания в рамках системно-деятельностного подхода. Реализация технологии деятельностного метода заключается в том, что у учащихся формируется обобщенное системное представление об обществе, самом себе, социокультурном мире. Ученикам предлагается возможность освоения упражнений на максимальном для них уровне. Применяя данную технологию на уроке, у учащихся формируется способность к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора. *Деятельностная цель:* формирование способности учащихся к новому способу действия, связанному с построением структуры изученных элементов. *Образовательная цель:* контроль и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений.

При построении урока учитывалось, какими должны быть критерии результативности урока.

- Учитель обучает детей осуществлять рефлексивное действие (оценивать свою готовность, обнаруживать невозможность выполнения упражнения, находить причины затруднений и т.п.)
- Используются разнообразные формы, методы и приемы обучения, повышающие степень активности учащихся в учебном процессе.
- На уроке задаются четкие критерии самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений (происходит специальное формирование контрольно-оценочной деятельности обучающихся).
- Учитель добивается освоения упражнений всеми учащимися, используя для этого специальные приемы (повтор, взаимопомощь) На данном этапе учитель организует выявление учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны: восстановить выполненное упражнение; соотнести свои действия с используемым способом выполнения и на этой основе выявить и зафиксировать причину затруднения - те конкретные способности, которых недостает для выполнения упражнения.

- Учитель стремится оценивать реальное продвижение каждого ученика, поощряет и поддерживает минимальные успехи.

- На уроке осуществляется глубокое личностное воздействие «учитель – ученик» (через отношения, совместную деятельность и т.д.)

Для более качественного освоения предметного содержания данный урок можно подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На этапе с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий.

На этапе с образовательно-предметной направленностью учащиеся осваивают новые знания, название упражнений и описание техники их выполнения.

На этапе с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируется представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также осуществляется обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Подростковый возраст – это период повышенной активности, стремления к деятельности, развитие коммуникативной и эмоциональной сферы учащихся. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Поэтому на уроке в классе стараюсь применять разнообразные формы и методы, проверяя этим самым знания, умения и навыки учитывая индивидуальные особенности школьников. При обучении гимнастических упражнений применяю средства наглядности, это позволяет учащимся быстрее понять изучаемый элемент. Важно помнить, что, ни в коем случае на начальном обучении нельзя допускать выполнение упражнений без помощи. При контроле умений и навыков учитываю физические особенности подростков, аргументирую выставление той или иной оценки. Ни в коем случае не сравниваю достижение ребёнка с другими учениками, а только его личные успехи. Оценкой стимулирую активность подростка, интерес к занятиям гимнастики, желание улучшить свои результаты, поощряю его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области гимнастики и ведению здорового образа жизни.

Урок гимнастики предназначен для учащихся 8 класса и рассчитан на 45 мин. Урок проходит в спортивном зале длиной 20 м. Помещение соответствует санитарным и гигиеническим нормам. Разнообразные упражнения не только повышают моторную плотность занятия, но и стимулируют интерес и активность на уроке.

По окончании урока методом коллективного обсуждения выявляются допущенные в процессе выполнения упражнения ошибки.

Важно, чтобы каждый ученик осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования.

Правильное физическое развитие детей невозможно без анатомофизиологического познания возрастных особенностей детского организма. Основой гармонического развития физических и даже нравственных качеств человека служит осанка, формированию которой на протяжении всего урока всегда уделяю пристальное внимание.

Урок разработан по разделу «Гимнастика» и направлен на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня и самостоятельных занятий.

Подвижные игры урока направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. На уроке использую различные формы обучения: фронтальный метод, поточный, групповой.

Разнообразие спортивного инвентаря способствует высокой плотности урока: музыкальное сопровождения, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца. Смена двигательной деятельности обеспечивает активность и психоэмоциональный настрой учащихся.

Комплекс здоровьесберегающих упражнений способствует профилактике и коррекции осанки, специально-тренирующие упражнения для глаз укрепляют окологлазные мышцы, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга, улучшают зрение и способствуют концентрации внимания.

Учащиеся осознанно выполняют упражнения на осанку, профилактику ожирения, укрепления окологлазных мышц. Это способствует систематическим занятиям и укреплению здоровья в целом.

Урок разработан на основе раздела «Гимнастика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Используемая литература: А.Н. Мартовский. Гимнастика в школе. М: Физкультура и спорт, 1981.

Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 2005.

М.Я. Виленский. Учебник физическая культура. 5-7 класс. Просвещение, 2011. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательство Академия, 2003.

Барышева Н.В, Минияров В.М, Неклюдова М.Г. Основы физической культуры учащихся средних классов. Самара 1995

В.Г.Жданов. Верни себе зрение. Новосибирск. 2013

ФИО педагога		Воропаева Татьяна Михайловна		
Класс		8		
Предмет		Физическая культура		
Раздел программы		Гимнастика		
Тема урока		Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
Цель		Обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса		
Задачи урока	Образовательная	Научиться выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
	Развивающая	Укрепить мышцы спины для правильной осанки. Научить применять специальные упражнения при ожирении.		
	Воспитательная	Способствовать обеспечению условий для развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации движений.		
Тип урока		Комбинированный		
Межпредметные связи		Биология, история, геометрия		
Оборудование		Магнитофон, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца.		
Методическое обеспечение		Инструкционная карта, печатные карточки – задания по теме.		
Этап урока	Время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Примечание
Организационная часть Вводный инструктаж Целеполагание и мотивация	3 мин	<p>Построение. <i>Равняйся, смирно, вольно. Здравствуйте. 9 мая 2015 года наша страна отметит важное и торжественное событие: 70-лет Победе в Великой Отечественной войне. Я предлагаю наш урок посвятить этой дате. Сильные и здоровые люди могут достичь успехов и победы. Тема урока: «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса».</i></p> <p>Учитель рассказывает значимость прохождения данной темы – изучение данной темы дает учащимся возможность</p>	Приветствуют и слушают учителя.	Организовать построение обучающихся. Дать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.

		применять данные упражнения самостоятельно в домашних условиях для сохранения здоровья. Проводится инструктаж по технике безопасности: гигиенические требования, организация рабочего места. Сообщает учащимся критерии оценок и норму времени		
Актуализация опорных знаний	2 мин.	Упражнения для глаз: «Пальминг», влево - вправо, вверх – вниз, по диагонали, прямоугольник, круг, змейка. Упражнения выполняются под медленную мелодию.	Учащиеся выполняют вместе с учителем.	Для запоминания упражнений демонстрируются карточки с геометрическими фигурами: стрелки влево - вправо, вверх – вниз, диагональ, прямоугольник, круг, ломаная.
Повторение ранее изученного материала	3 мин	Организовать разминку под ритмичную музыку.	Ходьба, медленный бег -равномерный; -передвижение приставным шагом правым боком: -передвижение приставным шагом левым боком -с высоким подниманием бедра; -за хлестом голени назад. Упражнения на восстановление дыхания в движении.	Бег в медленном темпе, дистанция два беговых шага Передвижение выполняется на передней части стопы, на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгивания, туловище слегка наклонено вперед.
Изучение нового материала	15 мин	Отработать на практике серию упражнений способствующих совершенствованию физических качеств Предлагает нескольким учащимся выполнить упражнения, чтобы убедиться в усвоении материала	Приступают к выполнению задания, используя карточку – задание, инструкционную карту и показ учителя. Контролируют ход выполнения работы по технике безопасности. Упражнения на осанку -и.п. - лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх; - и.п. – то – же – одновременное поднятие левой руки и правой	Сконцентрировать внимание учащихся на выполнении упражнений Упражнения выполняются в медленном темпе Учащиеся следят за ошибками партнеров Типичные ошибки: 1. Выполнение упражнений в

			<p>ноги, смена.</p> <p>-и.п. – упор стоя на коленях: опустить таз справа, вернуться в и. п. то-же в другую сторону.</p> <p>- и.п. – то-же: максимально прогибать и выгибать спину.</p> <p>- и.п. – лежа на животе, руки вперед – отведение рук назад, вперед.</p> <p>- и.п. – в упоре лежа на коленях – сгибание и разгибание рук.</p> <p>Упражнения при ожирении</p> <p>-и.п. – стоя на коленях, руки вверх, присесть на левую сторону, встать, то-же в другую сторону</p> <p>- и.п. то-же, руки вдоль туловища, наклониться назад, вернуться в и.п.</p> <p>- и.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх. Опустить справа, поднять, опустить слева.</p> <p>-и.п. то-же, подтянуть одну ногу к груди, вернуться в и.п. то-же другой ногой.</p> <p>- прыжки через ноги партнера.</p> <p>Учащиеся следят за ходом выполнения задания, слушают.</p>	<p>быстром темпе</p> <p>2. Маленькая амплитуда движений</p> <p>3. Неправильное дыхание</p> <p>Критерии оценок:</p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p>
<p>Текущий инструктаж</p> <p>Выполнение практического задания</p>	16 мин	Создать условия для формирования у обучающихся навыка анализа собственной деятельности в команде	<p>Правильно организовать рабочее место</p> <p>Получить задание.</p> <p>Эстафета</p> <p>1 «Эстафета Олимпийского огня» Первый участник держит в руках «факел». Дети по очереди оббегают стойку и бегом возвращаются к своей команде.</p> <p>2 «Гонка с шайбой» Каждый участник ведёт хоккейной клюшкой шайбу, обегает контрольный флажок,</p>	Учащиеся делятся на три равные команды. Каждому участнику одевается эмблема с Олимпийским талисманом.

			<p>передаёт эстафету следующему.</p> <p>3 «Биатлон» 1-й участник бежит до контрольного флажка и бросает малый мяч в цель (деревянная стойка с отверстиями), возвращается назад, передаёт эстафету следующему.</p> <p>4 «Нарисуй Олимпийскую эмблему» Добежать до контрольного флажка, взять 1 лист с синим кольцом и добежав до линии старта, встать лицом к центру зала. Следующий берет черное кольцо и встает рядом. Команда, выстроившая в правильном порядке олимпийские кольца, поднимает руку.</p> <p>Эстафета считается законченной, когда олимпийская эмблема будет выстроена в правильном порядке.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Подведение итогов эстафеты, награждение.</p>	
		<p>Выполнение комплекса упражнений для восстановления ритма дыхания под музыку.</p>		
Заключительная часть урока	4 мин	<p>Обратить внимание на правильную осанку.</p> <p>Запомнить последовательность упражнений и выполнить их под счет.</p> <p>Отмечает лучших учеников, кто из учащихся добился отличного качества работы.</p>	<p>Упражнение на внимание: 1. Шаг левой 2. Приставить правую 3. Поворот направо 4. Приставить левую 5. Присед 6. Встать 7. Поворот направо 8 приставить левую 9. шаг правой 10 приставить левую 11. Поворот кругом 12. Приставить правую.</p>	<p>Построение, подведение итогов урока.</p> <p>Вручение медалей.</p>

		<p>Учитель проводит рефлексию: <i>давайте вспомним, какая цель у нас стояла вначале урока? Вы научились выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса?</i> <i>Для вас легко было запомнить упражнения, сложно или обычно?</i> <i>Вы довольны своей работой?</i> Сообщить оценку качества работы каждого учащегося.</p>	<p>Учащиеся выдвигают свои предложения и обсуждают совместно с учителем, отвечают на вопросы</p>	
Домашнее задание	2 мин	<p>Выполнить комплекс упражнений на осанку.</p>	<p>Записывают задание в дневник. Организованный уход из зала.</p>	

ФИО педагога		Воропаева Татьяна Михайловна		
Класс		8		
Предмет		Физическая культура		
Раздел программы		Гимнастика		
Тема урока		Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
Цель		Обучение самостоятельному применению упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса		
Задачи урока	Образовательная	Научиться выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса.		
	Развивающая	Укрепить мышцы спины для правильной осанки. Научить применять специальные упражнения при ожирении.		
	Воспитательная	Способствовать обеспечению условий для развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации движений.		
Тип урока		Комбинированный		
Межпредметные связи		Биология, история, геометрия		
Оборудование		Магнитофон, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, факел Олимпийского огня, кегли, шайбы, клюшки, мячи, корзины, Олимпийские кольца.		
Методическое обеспечение		Инструкционная карта, печатные карточки – задания по теме.		
Этап урока	Время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Примечание
Организационная часть Вводный инструктаж Целеполагание и мотивация	3 мин	Построение. <i>Равняйся, смирно, вольно. Здравствуйте. Совсем недавно в нашей стране прошло важное событие - Олимпиада. Давайте наш урок посвятим Олимпийским играм. Но только здоровые люди могут достичь Олимпийских медалей. Тема</i>	Приветствуют и слушают учителя	Организовать построение обучающихся. Дать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.

		<p>урока: «Применение специальных упражнений для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса».</p> <p>Учитель рассказывает значимость прохождения данной темы – изучение данной темы дает учащимся возможность применять данные упражнения самостоятельно в домашних условиях для сохранения здоровья.</p> <p>Проводится инструктаж по технике безопасности: гигиенические требования, организация рабочего места.</p> <p>Сообщает учащимся критерии оценок и норму времени</p>		
Актуализация опорных знаний	2 мин.	<p>Упражнения для глаз: «Пальминг», влево - вправо, вверх – вниз, по диагонали, прямоугольник, круг, змейка.</p> <p>Упражнения выполняются под медленную мелодию.</p>	Учащиеся выполняют вместе с учителем.	Для запоминания упражнений демонстрируются карточки с геометрическими фигурами: стрелки влево - вправо, вверх – вниз, диагональ, прямоугольник, круг, ломаная.
Повторение ранее изученного материала	3 мин	Организовать разминку под ритмичную музыку.	<p>Ходьба, медленный бег</p> <p>-равномерный;</p> <p>-передвижение приставным шагом правым боком:</p> <p>-передвижение приставным</p>	<p>Бег в медленном темпе, дистанция два беговых шага</p> <p>Передвижение выполняется на передней части стопы, на постоянно согнутых ногах,</p>

			<p>шагом левым боком -с высоким подниманием бедра; -за хлестом голени назад. Упражнения на восстановление дыхания в движении.</p>	<p>мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгивания, туловище слегка наклонено вперед.</p>
<p>Изучение нового материала</p>	<p>15 мин</p>	<p>Отработать на практике серию упражнений способствующих совершенствованию физических качеств</p> <p>Предлагает нескольким учащимся выполнить упражнения, чтобы убедиться в усвоении материала</p>	<p>Приступают к выполнению задания, используя карточку – задание, инструкционную карту и показ учителя. Контролируют ход выполнения работы по технике безопасности. Упражнения на осанку -и.п. - лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног вверх; - и.п. – то – же – одновременное поднятие левой руки и правой ноги, смена. -и.п. – упор стоя на коленях: опустить таз справа, вернуться в и. п. то-же в другую сторону. - и.п. – то-же: максимально прогибать и выгибать спину. - и.п. – лежа на животе, руки вперед – отведение рук назад, вперед. - и.п. – в упоре лежа на коленях – сгибание и разгибание рук. Упражнения при ожирении -и.п. – стоя на коленях, руки вверх, присесть на левую</p>	<p>Сконцентрировать внимание учащихся на выполнении упражнений</p> <p>Упражнения выполняются в медленном темпе</p> <p>Учащиеся следят за ошибками партнеров</p> <p>Типичные ошибки: 1. Выполнение упражнений в быстром темпе 2. Маленькая амплитуда движений 3. Неправильное дыхание</p> <p>Критерии оценок: Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p>

			<p>сторону, встать, то-же в другую сторону</p> <p>- и.п. то-же, руки вдоль туловища, наклониться назад, вернуться в и.п.</p> <p>- и.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх. Опустить справа, поднять, опустить слева.</p> <p>-и.п. то-же, подтянуть одну ногу к груди, вернуться в и.п. то-же другой ногой.</p> <p>- прыжки через ноги партнера.</p> <p>Учащиеся следят за ходом выполнения задания, слушают.</p>	<p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p>
<p>Текущий инструктаж</p> <p>Выполнение практического задания</p>	16 мин	Создать условия для формирования у обучающихся навыка анализа собственной деятельности в команде	<p>Правильно организовать рабочее место</p> <p>Получить задание.</p> <p>Эстафета</p> <p>1 «Эстафета Олимпийского огня» Первый участник держит в руках «факел». Дети по очереди оббегают стойку и бегом возвращаются к своей команде.</p> <p>2 «Гонка с шайбой» Каждый участник ведёт хоккейной клюшкой шайбу, обегает контрольный флажок, передаёт эстафету следующему.</p> <p>3 «Биатлон» 1-й участник бежит до контрольного флажка и бросает малый мяч в цель</p>	Учащиеся делятся на три равные команды. Каждому участнику одевается эмблема с Олимпийским талисманом.

		<p>Выполнение комплекса упражнений для восстановления ритма дыхания под музыку.</p>	<p>(деревянная стойка с отверстиями), возвращается назад, передаёт эстафету следующему. 4 «Нарисуй Олимпийскую эмблему» Добежать до контрольного флажка, взять 1 лист с синим кольцом и добежав до линии старта, встать лицом к центру зала. Следующий берет черное кольцо и встает рядом. Команда, выстроившая в правильном порядке олимпийские кольца, поднимает руку. Эстафета считается законченной, когда олимпийская эмблема будет выстроена в правильном порядке. Дыхательные упражнения. Подведение итогов эстафеты, награждение.</p>	
<p>Заключительная часть урока</p>	<p>4 мин</p>	<p>Обратить внимание на правильную осанку. Запомнить последовательность упражнений и выполнить их под счет. Отмечает лучших учеников,</p>	<p>Упражнение на внимание: 1. Шаг левой 2. Приставить правую 3. Поворот направо 4. Приставить левую 5. Присед 6. Встать 7. Поворот направо 8 приставить левую 9. шаг правой 10 приставить левую 11. Поворот кругом 12. Приставить</p>	<p>Построение, подведение итогов урока. Вручение медалей.</p>

		<p>кто из учащихся добился отличного качества работы. Учитель проводит рефлексию:</p> <p><i>давайте вспомним, какая цель у нас стояла вначале урока? Вы научились выполнять упражнения для восстановления зрения, исправления осанки и снижения веса?</i></p> <p><i>Для вас легко было запомнить упражнения, сложно или обычно?</i></p> <p><i>Вы довольны своей работой?</i></p> <p>Сообщить оценку качества работы каждого учащегося.</p>	<p>правую.</p> <p>Учащиеся выдвигают свои предложения и обсуждают совместно с учителем, отвечают на вопросы</p>	
Домашнее задание	2 мин	Выполнить комплекс упражнений на осанку.	Записывают задание в дневник. Организованный уход из зала.	