**План-конспект урока в 1 классе**

**Учитель:** Зырянов Анатолий Владимирович

**Тема:** «Подошва стопы - зеркало нашего организма»

 **Цель урока:** Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, профилактика плоскостопия. **Задачи:**

 **Образовательные:** Разучивание комплекса дыхательной гимнастики для тренировки дыхательной мускулатуры при различных положениях тела. Обучение правильному дыханию.**Оздоровительные:** Укрепление и развивающий массаж мышечно-связочного аппарата стопы. **Воспитательные:** Формирование и воспитание правильной осанки.

 **Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь**: дорожка здоровья – канат, гимнастическая палка, ребристая доска, песок, галька, шишки, массажёры («Колибри», «Рефзон», «Бодрость», «Гра­ция»), гимнастические маты, гимнастическая стенка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозир** | **Орг. методические указания** | **Примечание**  |
| ***1. Подготовительная часть( 15 минут)*** |
| ***Орг. Момент******Построение в шеренгу******Сообщение темы и задач урока******Перестроение в колонну******Ходьба***-на носках-на пятках-на наружной стороне стопы-ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню-ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону***Бег***-на носках-на пятках***Прыжки***-прыжки через предметы с сомкнутыми ногами-прыжки на одной ноге продвигаясь вперед-прыжки на двух ногах продвигаясь вперед***ОРУ в комплексе с дыхательной гимнастикой***1. И.п. руки на пояс - повороты головы

2.И.п.- руки на пояс –Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево3.И.п. - руки в стороны4. Наклоны туловища вправо-влево5. Упражнение «Насос»- и.п. руки на пояс6.Полуприсед с полным выдохом - руки за голову | 3 мин. 1 мин. 2 мин.  3 мин. 30 сек 30 сек 30 сек30 сек 30 сек 30 сек  2 мин. 30 сек 30 сек2 мин. 30 сек 30 сек 30 сек5 мин.  | проверка осанки у гимнастической стенкируки вверхруки за голову руки к плечамруки за спину – в замок, правая рука назад через плечопоменять руки;руки на пояс;руки на пояс;руки свободно;руки на пояс;1-направо-2-И.п.-3-налево-4-И.п.На каждый наклон резкий шумный вдох.1-обнимаем плечи (резкий шумный вдох) -2- И.п.При наклоне резкий шумный вдох.1,3- резкий шумный вдох, руки в стороны-2,4-И.п. | Всё занятие дети занимаются босикомладони вовнутрь; локти отводим назад, голову держим прямо  локти отводим назад, развернуть грудную клетку;http://go1.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//900igr.net/datai/pedagogika/Obuchenie-detej-v-shkole/0009-015-Svezhij-vozdukh-zakalivanie-sovmestnye-zanjatija-s-roditeljami.jpg&mb=imgdb_preview_427вдох должен быть шумным, коротким, активнымвнимание сосредоточить только на вдохевдох должен быть небольшим по объёмувнимание на выдохе не фиксируется |
| ***II. Основная часть ( 20 минут)*** |
| ***Прохождение дорожки здоровья*** http://med59.ru/uploads/vr12.jpg***Индивидуальные игровые упражнения******Специальные упражнения для мускулатуры стопы сидя на полу***1. 1,3 - тянем носок, 2,4 – и.п.
2. И.п. носки вперёд – 1,3 – поджимаем стопу
3. И.п. обычное - 1,3 – большой палец отводим на себя, остальные от себя

4. И.п. стопы вместе – 1,3 –«створки» стопы во внутрь | *15мин.**5 мин.*7-8 раз 5-6 раз 7-8 раз 7-8 раз  | -ходьба по канату, -ходьба по палке (вдоль)-ходьба по ребристой доске-ходьба по песку-ходьба по гальке-ходьба по шишкам-ходьба и упражнения на массажёрах -ходьба по рейкам гимнастической стенкиПо сигналу стараемся переложить как можно больше предметов пальцами ног  Упражнение на растяжение мускулатуры голени  | Положение рук чередуем на каждом круге: 1 круг - в удобном положении 2 круг – на пояс 3 круг – за спину на пояс 4 круг – за голову на выбор «Колибри», «Рефзон», «Бодрость», «Гра­ция» наступаем на рейки серединой стопы Во время прохождения дорожки - вызов по парам http://go2.imgsmail.ru/imgpreview?key=http%3A//www.lazurniy.org.ua/images/pictures/foto-k-novostyam/roditelskii-klub/zakalivanie-%28page-picture-large%29.jpg&mb=imgdb_preview_41  |
| ***III. Заключительная часть ( 10 минут)*** |
| ***Упражнения в расслаблении:***1. Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. 2. Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конеч­ностей. 3. И.п. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить но­гу. То же с левой ногой.4. И.п. то же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить по­очередно правую и левую руку.5. Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уро­нить поочередно правую и левую руку.***Водно-закаливающие процедуры.*** | *10 мин*1 мин.  1 мин. 1 мин. 1 мин.1 мин*.*5 мин*.* | Из исходного положения «лежа»» на спине:Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное по­ложение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.Гигиенически-закаливающая процедура ополаскивания стопы под душем и растирание полотенцем. |  |