**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-влево  3.И.п. - руки в стороны  4. Наклоны туловища вправо-влево  5. Упражнение «Насос»- и.п. руки на пояс  6.Полуприсед с полным выдохом - руки за голову | 3 мин.  1 мин.  2 мин.    3 мин. 30 сек 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2 мин. 30 сек 30 сек  2 мин. 30 сек  30 сек  30 сек  5 мин. | проверка осанки у гимнастической стенки      руки вверх  руки за голову  руки к плечам  руки за спину – в замок,  правая рука назад через плечо  поменять 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 босиком  ладони 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_427  вдох должен быть шумным, коротким, активным  внимание сосредоточить только на вдохе  вдох должен быть небольшим по объёму  внимание 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 стенки  По 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. |  |