#  Конспект урока по физической культуре

**Для учащихся 3класса**

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45 минут

Преподаватель: Бурдакова В.В

**Тема: Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

**"Профилактика плоскостопия"**

Задача урока:

1.формирование интереса у учащихся к своему здоровью.

2.Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия

3.Воспитать культуру по сохранению здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Частные задачи |  Средства | Дозировка |  Методические приёмы и указания |
| Подготовительная часть |  | 10 мин. |  |
| Организовать класс и внимание детей.Научить школьников методике выполнения упражненийКоррекция начальных форм плоскостопия. | Построение, сообщение задач урока. Рассказать о значении специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия и деформированных стоп. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника.**Упражнения на листе.**И.П. - руки опущены, пальцы стоп подогнуты. Шаг на месте с подогнутыми пальцами.Шаг на месте на наружном крае стоп.Разогнуть пальцы ног и делать шаг на месте на пятках.Шаг на месте на носках.Обычный шаг на месте на полной ступне.2.И.П. - о.с., руки на пояс, носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх, вернуться в и.п.3. И.П. - стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п.4.И.П. - стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню, вернуться в и.п.5.И.П. - стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) - "след в след". Подняться на носки, вернуться в и.п.6.И.П. - ноги врозь, носки повёрнуты вовнутрь. Попеременно поворачивая корпус вправо и влево ставить соответствующую стопу на наружный край.7. Упражнение "червячок - гусеница". Стопы ног стоят на полу, пальцы подогнуты. Подгибая пальцы стоп ног, не отрываясь от пола, передвигать пятки ног вперёд на 6 - 8 счётов и также, передвигая пальцы, передвигать ноги назад. | 10 - 15 сек.10 - 15 сек.10 - 15 сек.10 - 15 сек.10 - 15 сек.10-15 раз10-15 раз10 раз6-8 раз 8-10 раз8-10 раз10-12 раз | Обратить внимание на наличие формы - все должны быть босиком.Темп медленный.Дыхание свободное.       Темп средний.Дыхание свободное. |
| Основная частьСодействовать улучшению здоровья, способствовать освоению двигательных качеств.  | **Упражнения в движении.**1. Ходьба перекатом - с пятки на носок через всю ступню. Прокатным движением пройтись через всю подошву по центральной средней линии её до носка. Когда движение подошло к пальцам, их нужно развести, чтобы все пальцы коснулись пола всеми суставами фаланг подошвенной стороны.2. Ходьба с приседанием. Шагнуть правой ногой вперёд, поставить ступню плашмя - на всю подошву одновременно. Приседать, равномерно распределяя тяжесть тела на все участки стопы.3. Ходьба с крестным шагом: правая нога переносится в сторону за левую и наоборот.4. Бег на носках на наружной части стопы.5.Бег на наружной части стопы.6. Ходьба по "косичкам" на носках в полуприседе.7. Ходьба по канату, положенному на полу.8. Ходьба по медицинболам, лежащим на полу.9.Ходьба по скамейке, захватывая пальцами ног край скамейки.**Упражнения с мячами.**1. прокатывание мяча: "пяточка - носочек";2. захватывать мяч подошвами;3. "накачивание шины" - давить передней частью стопы;4. ноги скрестно, мяч между ними, подниматься на носки;5. прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между коленями;6. круговые движения мячом по часовой стрелке и против часовой;7. ходьба на внешних сторонах стопы "по - медвежьи". | 25 минут20 шагов 20 шагов.20 шагов.1 мин. 1 раз1 раз1 раз 1 раз 8 раз8 раз8 раз10 раз10 раз 20 раз 2-4 раза30 сек. | Движения плавные.Сгибать и разгибать суставы медленно и только в переднезаднем направлении.Сохранить перекрёстную координацию, сильнее в сторону отводить ногу, поднимая выше колени. Голову не опускать.Ноги развёрнуты внутрь.Подошвы стоп прижимать к мячу. Темп средний.Каждой ногой.Отталкиваться двумя ногами, приземляться мягко с носка на всю стопу. Стопы плотно прижаты. Носки ног закруглены внутрь, пятки разведены в стороны, спина прямая, руки свободно опущены.Стараться захватывать платок всеми пальцами. отметить тех, кто сделает упражнения не задев платком палки.  |
| Заключительная часть  |  | 4 мин. |  |
| Положительно влияет на дыхательную систему, улучшает осанку, укрепляет мышцы ног. Оказывает благотворительное действие на нервную систему. | **Заключительная часть урока.****Упражнения на восстановление.***"Птица в полёте".*И.п. - встаньте прямо, ноги немного согнутые в коленях на расстоянии чуть больше ширины плеч. Руки свободно опустите вдоль туловища ладонями назад. Голову держите прямо. Представьте себя красивой птицей, легко и свободно парящей в синем безоблачном небе. *Делая вдох,* соберите пальцы рук в щепоть и поднимите руки через стороны вверх. Сцепите руки над головой, ладони при этом повёрнуты вниз. Задержите дыхание на несколько секунд и посмотрите на сцеплённые пальцы рук. Расцепив пальцы рук, поверните ладони в стороны и на выдохе, медленно опуская руки вниз, присядьте, спину при этом держите прямо, обхватите колени руками и опустите голову. *Выдох закончен.* Делая вдох, плавно выпрямитесь и повторите движения сначала. Широкие и мягкие, они напоминают взмахи крыльев летящей птицы.**Построение.****Подведение итогов урока.**  | 4 мин.   5-7 раз.  30 сек. | Ступни параллельно друг другу. |