**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Основная общеобразовательная школа с. Первая Ханенёвка Базарно – Карабулакского муниципального района Саратовской области»**

**«УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЕ РОССИИ – 2014»**

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА.**

**Здоровье сберегающие технологии на уроке физической культуры по разделу программы "Гимнастика" в 6-м классе**

**Учитель физической культуры МБОУ « ООШ с. Первая Ханенёвка»**

**с. Первая Ханенёвка**

**2014 год**

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА.**

**Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры по разделу программы "Гимнастика" в 6-м классе**

Усов Владимир Викторович *учитель физической культуры*

**Цели:**

* Формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культуры с целью укрепления здоровья.

Научится исследовать общий уровень физической подготовленности учащихся методом отслеживания **Задачи:**

* *Образовательная*: Формирование универсальных учебных действий при выполнении ОРУ с гимнастической лентами под музыку и элементов акробатики (девушки (кувырок вперед, стойка на лопатках), юноши (кувырок вперед, стойка на голове и руках).
* *Оздоровительная*: Содействие нормальному физическому развитию при помощи самоконтроля учащихся и формирование правильной осанки. *Воспитательная*: Способствовать формированию сознательного отношения к регулярным занятиям физической культуры, воспитывая чувство товарищеской помощи.

**Форма организации урока:**урок с оздоровительной направленностью и применением современных педагогических технологий.

**Тип урока:**комплексный. Вспомогательное средство, демонстрация – учебных слайдов «Правильная осанка», демонстрация некоторых элементов акробатики

**Методы ведения урока:**фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

**Технологии:**ИКТ, сотрудничества, дифференцированная, игровая.

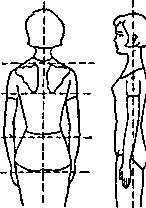
**Продолжительность:** 40 минут.

**Инвентарь и оборудование**: компьютер, мультимедийный проектор, гимнастические коврики, гимнастические маты, музыкальный центр, гимнастические ленты, секундомер, таблица физиологической кривой урока, две баночки с конфетами двух цветов.

**План-конспект урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| Подготовительная часть 12–14 мин | **1**. Построение, приветствие, сообщение темы урока, постановка задач. | 1–2 мин. | 1. Проверить спортивную форму и обратить внимания на состояние здоровья детей. |
| **2.**Техника безопасности на уроке по гимнастике. |  | 2. – Не выполнять упражнения на матах без учителя и без страховки.  – Не стоять близко к матам при выполнении упражнений другими учащимися.  – Не выполнять упражнения при плохом самочувствии, обратиться к учителю. |
| **3. Подсчитаем пульс за 10 сек. и сделаем отметку в таблице.**  В конце урока проведём анализ контроля за выполнением физических упражнений, величиной нагрузки и воздействия на организм. |  | Основным показателем интенсивности нагрузки обычно используется частота сердечных сокращений. |
| **4**. Информационная справка. Демонстрация слайдов “Формирование правильной осанки”. | 6–8 мин. | Дети садятся на гимнастические маты, смотрят и изучают слайды о правильной осанке. Участвуют в обсуждении проблемы “Формирования правильной осанки”. |
| Правильная осанка – залог здоровья! “Осанка – внешность, манера держать себя”. *Словарь русского языка С.И.Ожигова* |  | Ребята пытаются дать определения осанки самостоятельно. |
| **Осанка**– это привычная поза тела человека в вертикальном положении.  Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь выдвинута вперед. |  | Учащиеся принимают положение правильной осанки. |
| Есть простой способ проверить свою осанку – встать спиной к стене в привычной позе.  Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, **осанка правильная.** |  | Обучающиеся подходят к стене и проверяют свою осанку. |
| Для неправильной осанки характерны следующие признаки:   * опущенная или излишне * запрокинутая вперед голова, * сведенные вперед плечи, * сутулая спина, * запавшая грудная клетка, * выпяченный живот, * распластанные стопы, * и не симметричное положение правой и левой сторон тела.   При появлении признаков нарушения осанки надо обращаться к врачу.  **-** Что нужно делать для улучшения осанки? |  | Показать неправильную осанку. |
| Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не опираясь грудью в его край.  Приучай себя всегда спать на плоской постели и ровном средней женскости матраце.  Не имей привычку носить портфель, сумку в одной и той же руке. |  | Самостоятельно оценить свою осанку и методы для улучшения. |
| Укреплять мышцы физическими упражнениями. |  | Оценить свою физическую подготовку.  Детям освобожденным от занятий физической культуры раздать кроссворд. |
| **5**. Перестроение из шеренги в колону, движение по кругу друг за другом.  Упражнение на осанку: |  |  |
| 1. Ходьба на носках руки прямые вверх. |  | Спина прямая, взгляд вперед, живот и ягодицы втянуты. |
| 2. Ходьба на пятках руки прямые в сторону. |  | Соблюдать дистанцию. Спина прямая, взгляд вперед, живот и ягодицы втянуты. |
| Упражнения для профилактики плоскостопия. | Полкруга. | Спина прямая, взгляд вперед, живот и ягодицы втянуты.  Руки за голову, локти в сторону, спина прямая. |
| 1. Ходьба на внутренних сводах стопы руки на пояс. |  |  |
| 2. Ходьба на внешних сводах стопы руки за голову. | Полкруга. |  |
| **6**. Разминочный бег. Упражнение в беге “Смена мест” | Полкруга. |  |
|  | Полкруга. | “Смена мест” рассчитаться на первый – второй. По команде начать бег, по сигналу “смена мест вторые с права”, вторые номера обгоняют первых с правой стороны. То же с первыми номерами. |
|  | Полкруга. | Перестроение из колонны по одному, в шеренгу по два. |
| Перестроение в две шеренги, взять гимнастические ленты | 4–5 кругов. |  |
| Основная часть 22–25 мин | **ОРУ с гимнастической лентой.** |  |  |
| 1. Упр. на руки.  И.п. – стойка ноги вместе, лента внизу. На 1–2ленту поднять вверх, подняться на носки и потянуться – вдох.  На 3–4 принять и. п. – выдох. | 8–10 раз. | Спина прямая, вдох носом выдох ртом. |
| 2. Круговые вращения в плечевом суставе. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, лента внизу. На 10счетов круговое вращение вперед, на следующие 10счетов назад. | 20 раз. | Спина прямая, взгляд вперед, амплитуда выполнения упражнения мах. |
| 3. Упр. на развитие мелкой моторики. И.п.– стойка ноги на ширине плеч, лента на уровне груди, узкий хват. На 10 счетов руки друг за другом лесенкой выполняют перехват ленты в правую сторону. На следующие 10 счетов в левую. | 20 раз. | Спина прямая, ладонь полностью раскрывается, затем сжимает ленту. |
| 4. Повороты. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе, положение палки на плечи. На 1поворот в правую сторону, на 2 и.п., на 3 в левую сторону, на 4 и.п. | 6–8 раз. | Спина прямая, взгляд вперед, поворот с мах амплитудой. Ноги и тазобедренный сустав на месте. |
| 5. Наклоны вперед назад. И.п. – стойка ноги на ширине плеч,лента внизу. На 1 наклон вниз, на 2 параллельно пола, на 3 прогиб назад, на 4 исходное положение. | 6–8 раз. | Спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать. |
| 6. Наклоны в право в лево. И.п. – ноги вместе, лента горизонтально вверх. На 1–3 наклон в правую сторону, отставляя правую ногу в сторону на носок, на 4 и.п. На 5–7 наклон в левую сторону, отставляя левую ногу в сторону на носок, на 8 и.п. | 6–8 раз. | Спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать, руки прямые, ногу отставлять точно в сторону на носок. |
| 7.Выпады. И.п. – ноги вместе, руки внизу. На 1 выпад правой нагой вперед, руки горизонтально с лентой вверх, на 2 и.п., на 3 выпад левой нагой вперед, руки горизонтально с лентой вверх, на 4 и.п. | 6–8 раз. | Спина прямая, выпад максимально вперед, передняя нога под углом 90 градусов, задняя нога прямая. |
| 8. Упр. для мышц спины и брюшного пресса. И.п. лежа на спине, ноги вместе,лента горизонтально над головой. На 1подъем и наклон к ногам, на 2 и.п. | 10 раз. | Ноги от пола не отрывать, в коленном суставе не сгибать. На 1 вдох носом,2 выдох ртом. Спину держать прямо. |
| 9. Упр. для ног. И.п. сидя на мате ноги вместе, лента перед грудью. На 1мах правой ногой коснуться ленты, на 2 и.п. На 3мах левой нагой, коснуться ленты, на 4 и.п. | 6–8 раз. | Спина прямая, ноги в коленном суставе не сгибать, мах выполнять максимально верх, носки тянуть. |
| 10. Упр. для мышц спины. И.п. – лежа на животе лента перед собой. На 1 поднять палку и грудную клетку вверх. На 2и.п. |  |  |
| 11. Прыжки боком через ленту. лента на полу. | 10 раз. | Взгляд вперед. Подъем вверх мах (вдох носом), и.п. выдох ртом. Ноги лежат на полу, ягодицы напряжены. |
| И.П.– о.с. На 10счетов прыжки на правой ноге вправо влево через ленту, на следующие 10счетов прыжки на левой ноге, на следующие 10 счетов прыжки на двух ногах.  ***Подсчитаем пульс за 10 сек. и сделаем отметку в таблице.*** | 30 раз. | Спина прямая, на ленту не наступать. |
| 12. Упр. для восстановление дыхания. | 3–4 раза. | Каждый ребенок за 10секунд измеряет пульс (на руке или шее), и записывает в свою таблицу. |
| **Игра на ловкость.** | 5–6 раз | Руки через сторону вдох носом подняться на носки, руки опустить вниз выдох ртом. |
| Разделение на 2 группы мальчики и девочки. | 10–20 сек. | Учащиеся держат ленту как скакалку По команде учителя, начинают прыжки через ленту. Кто дольше не заденет ленту тот и будет самым ловким. |
| Кувырки вперед. | 4–5 повторений | Упор присев (1), перекат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5). Показ слайда |
| Девочки – стойка на лопатках; | 4–5 повторений | Каждый ребенок за 10секунд измеряет пульс (на руке или шее), и записывает в свою таблицу.  Показ слайда |
| Юноша – стойка на голове и руках согнув ноги. | 4–5 повторений | Показ слайда |
| Заключительная часть 3–4 мин. | Построение, подсчитаем пульс за 10 сек. и сделаем отметку в таблице. | 2–3 мин. | Каждый ребенок за 10секунд измеряет пульс (на руке или шее), и записывает в свою таблицу. |
| Подведение итогов, рефлексия. |  | Занимающиеся выражают свое настроение при помощи конфет синего “+” или красного “–” цвета. |
| Домашнее задание. |  | Самостоятельно составить комплекс упражнений для мышц спины. |

Слайд 1.

** - ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА**



**Осанка** *-* это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а так­же спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

***Признаки правильной осанки****:*

*•* голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;

• если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;

• если смотреть сбоку, позво­ночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слайд 2.

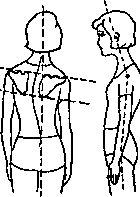
**Признаки неправильной осанки**

• голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);

• плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);

• круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;

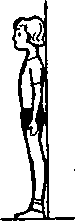
• излишне увеличен поясничный изгиб.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Как обнаружить дефект**

**Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.**

**Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад. **

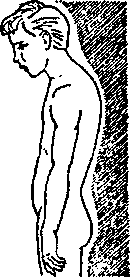
Слайд 3.

**Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника**

***Круглая спина:* увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.**

***Плоская спина:* грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.**

***Седлообразная (кругловогнутая) спина:* увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.**

***Круглая спина* *Плоская спина* *Кругловогнутая спина***

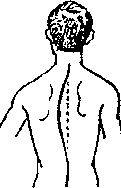
***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Слайд 4.**

**Проявления боковых искривлений позвоночника**

**Возможность проявления сколиоза особенно велика в возрасте 11-15лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии.Именно в этот период на осанку влияют сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.**

**Одна из причин нарушения осанки у детей школьного возраста- неправильная посадка(положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.**

****

Правосторонний сколиоз левосторонний сколиоз

* контроля за ЧСС в покое, во время нагрузки, после нагрузки и период восстановления.

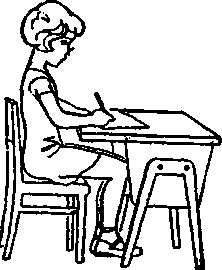
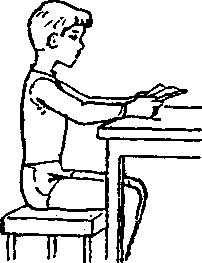


**S-образные сколиозы**

Слайд 5.

**Положение позвоночного столба**

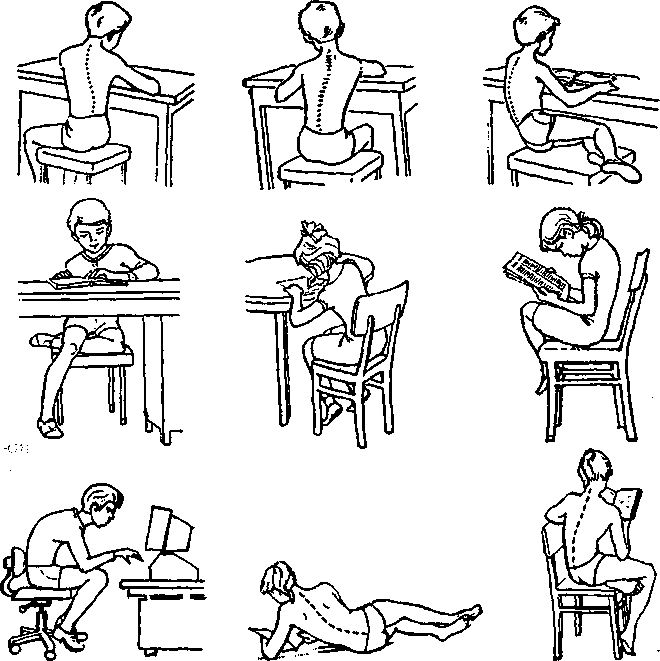
**правильное**

Слайд 6.

**Положение позвоночного столба**

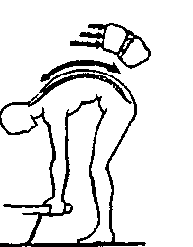
**неправильное**



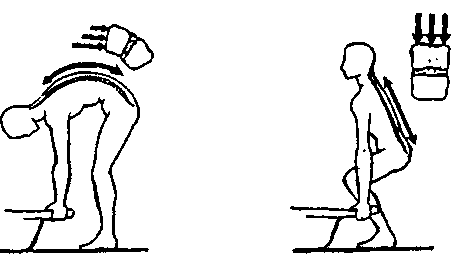
Слайд 7.

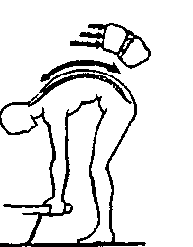
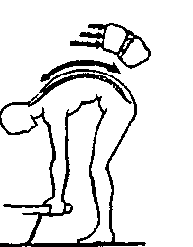
**Нагрузка на позвоночник**

**При поднятии тяжести**



**спина согнутая (неправильно) спина прямая (правильно)**





** **

Слайд.8.

**Меры профилактики**

**Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:**

**1.При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища,чтобы не напрягать мышцы.**

**2.При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу,вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.**

**3.Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.**

**4.Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине,например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.**

**5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.**

Слайд 9.

**Кувырки вперед.**



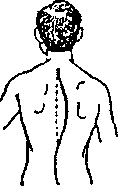
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Девочки – стойка на лопатках**

http://festival.1september.ru/articles/631016/img2.gif

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Юноша – стойка на голове и руках согнув ноги.**

****

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**