МКОУ Новобирюсинской СОШ

**План-конспект урока по физической культуре**

**Тема:** « Босиком ходить – здоровым быть»

« Как стать стройным и красивым»

**Подготовил**: преподаватель физической культуры

 МКОУ Новобирюсинской СОШ

 Запеко Мария Григорьевна

**Тема:** «Босиком ходить - здоровым быть»

 « Как стать стройным и красивым»

**Категория учащихся:** дети с ограниченными возможностями здоровья (сколиоз, плоскостопие)

**Цель:**

формирование и развитие физических качеств детей, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения и здоровьесозидания  школьников с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении. Знакомство детей с упражнениями для профилактики и коррекции сколиоза и плоскостопия.

**Задачи урока:**

1. Раскрыть значение выражений «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»

« Стройность – залог красоты и здоровья»

1. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения

 **3.** Укрепить мышцы стопы и спины с целью предупреждения развития плоскостопия и сколиоза

**Продолжительность урока:** 40 мин.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические палочки, ребристая доска.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка  | Методические указания |
| Вводная часть | Построение , сообщение задач урока, создание проблемной ситуации,беседа.*Создание проблемной ситуации:*Учитель стоит перед детьми без обуви.Учитель:- Как вы думаете, для чего я сняла обувь? -( ответы детей)- Сегодня мы узнаем, почему « Босиком ходить – здоровым быть»« Как стать стройным и красивым»( Слайд 1)По воспоминаниям современников русский полководец А.В.Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком, после чего обливался холодной водой.( Слайд 2)Известно немало людей, которые в наши дни не забыли этого древнего способа . В результате многие из них избавились от тяжелых недугов, забыли, что такое простудные заболевания.( Слайд 3)Так и появилось крылатое выражение «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни».(Слайд 4)- Ребята, а вы любите ходить босиком?- Почему босиком ходить полезно?( Слайд 5)-А сейчас я предлагаю всем разуться и поиграть вместе со мной.( Слайд 6)На слайде видно, какой отпечаток стопы должен быть в вашем возрасте.Каждый из вас, намочив стопу, оставит на бумаге след. Затем мы сравним отпечатки и узнаем, кому особенно необходимы упражнения для профилактики плоскостопия.Хождение босиком по гладкой и неровной поверхности вызывает сокращение мышц, удерживающих свод стопы, и прежде всего мышц подошвенной стопы, сгибающих пальцы ног.Это приводит к их усиленному развитию, укреплению сухожилий и связок.Вот почему босохождение можно считать эффективным средством профилактики и лечения плоскостопия.Презентация « Стройность – залог красоты и здоровья» | 17мин. | Стоять прямо |
| Основная часть | Упражнения для формирования осанки:1. Принять положение стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. ягодицами и пятками; отойти от стены и вернутся к ней, сохраняя начальное положение.
2. Поднимание согнутой в колено ногу.
3. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
4. Лежа на спине: отведите руки в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
5. Стоя с палкой в руках, приседание вытягивание рук вверх – вдох, возвращение – выдох.
6. Стоя, палка за спиной; наклоны корпуса вправо, влево, дыхание произвольное.
7. Стоя, палка за спиной; наклоны корпуса вперед – назад, дыхание произвольное.
8. Лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх.
9. Стоя, руки в стороны4 круговые движения руками назад, дыхание произвольное.
10. Стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх – вдох, возвращение – выдох.

Упражнения для профилактики плоскостопия:1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Ходьба по мату.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
4. С помощью пальцев ног надо собрать пластмассовые крышки от бутылок.
5. Захват малого мяча ступнями.
6. Пальцами ног рвать газету на кусочки.
7. Лежа на полу; ступни наклонить вправо, влево ( поочередно и вместе) расслабить ступни.
8. Лежа ноги врозь; опустить ступни наружу, поднять опустить внутрь.
9. Сидя на полу, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь.
10. Сидя на полу с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положения.
11. Катание валика.
 | 20 мин | Спина прямая |
| Заключительная часть | Построение, подведение итоговдомашнее задание | 3 мин |  |