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 итогов  домашнее задание | 3 мин |  |