

Анисимова Юлия Андреевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №31

имени героя Советского Союза С. Д. Василицина»

Владимирская область, г. Владимир

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В НАЧАЛЬНОМ ЗВЕНЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.
"ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ"

Цель урока: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи урока:

- 1.Сформировать интерес у учащихся к своему здоровью.
- 2.Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.
- 3.Воспитать культуру по сохранению здоровья.

Тип урока: Комбинированный урок.

Форма урока: Урок изучения нового материала и повторения пройденного с использованием дополнительного инвентаря.

Используемые технологии: Информационно-коммуникативные, лично-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие, коррекционно-развивающие.

Методы обучения на уроке:

Словесный - объяснение правил выполнения упражнений.

Наглядный – показ выполнения упражнений. Контроль самостоятельного выполнения учениками упражнений.

Ход урока:

Подготовительная часть:

Организовать класс и внимание детей. Научить школьников технике выполнения упражнений (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.)

Коррекция начальных форм плоскостопия: на выполнение упражнений отводиться 5-6 минут.

Упражнения

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.

Основная часть: на выполнение упражнений отводится 25 минут

Упражнения в движении

1. Ходьба перекатом - с пятки на носок через всю ступню. Прокатным движением пройти 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. Присесть, 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".

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 сцепленные 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, рефлексия, подведение итогов урока.

