

*Балакирева Алена Александровна*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение*

*Свердловский областной*

*«Центр психолого-медико-педагогического сопровождения «Речевой центр»*

*г.Екатеринбург*

**КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ.  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ**

**Перспективная цель:**

создание содержательных и организационных условий по предупреждению плоскостопия на уроках гимнастики через освоение комплексов упражнений.

**Актуальная цель:**

создание содержательных и организационных условий для усвоения комплекса упражнений с предметами.

**Задачи:**

1. обучить комплексу упражнений с предметами на мышцы стоп;
2. развитие наглядно – образное мышления и внимание через решение проблемы, как предупредить плоскостопие;
3. содействовать осознанию значений комплекса упражнений для профилактики плоскостопия;
4. формировать связную речь и дыхание через подвижную игру «Огуречик-огуречик!»;
5. совершенствовать личностные качества: самостоятельность, сотрудничество, доброжелательность;



Тип урока: обучающий

Принципы: последовательности и доступности, сознательности и активности;

Место проведения: спортивный зал;

Время: 40 минут

Спортивный инвентарь: теннисные мячи разного цвета, бумага А-4, карандаш, модули, канат, дуги разной высоты, магнитофон;



Этап и направленность урока	Вид деятельности		Методы и приемы	Формирование УУД
<p>I.Подготовительная часть – 10 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организационно-мотивационный;</li> </ul> <p>Совершенствование пространственной ориентации;</p> <p>Укрепление осанки в равновесии;</p> <p>Формирование частоты шага в движении;</p> <p>Разминка мышц спины;</p> <p>Развитие речедвигательной функции и дыхания;</p>	<p>Деятельность учителя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Построение, приветствие учителя с учащимися;</li> <li>2.Сообщение задач урока;</li> <li>3. «Напра-во! Нале-во! Кру-гом!»</li> </ol> <p>Разминка в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесия по канату: <ul style="list-style-type: none"> <li>• лицом, руки в стороны;</li> <li>• правым боком;</li> <li>• левым боком</li> </ul> </li> <li>2.Перешагивание через модули;</li> <li>3.Проползти под дугой;</li> <li>4.Перемещение «змейкой» вокруг стоек, руки в стороны, на носках с наклонами туловища вправо, влево со звуком: «у-у-у»</li> </ol>	<p>Деятельность учащихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Самоорганизация и готовность учащихся к уроку;</li> <li>2.Воспринимают и распределяют свою деятельность на урок;</li> <li>3.Выполняют повороты на внимание по команде учителя;</li> <li>1.Выполняют перемещения по залу в ходьбе по ориентирам в равновесии различным способом;</li> <li>2.Преодолевают препятствие с приземлением на одну ногу;</li> <li>3.Попеременная работа рук и ног с прогибанием поясничного отдела позвоночника под дугой;</li> <li>4.Бег с поворотами вправо, влево с наклонами туловища и сопровождением речи: «у-у-у»;</li> </ol>	<p>Фронтальный метод организации;</p> <p>Метод эмоционального стимулирования;</p> <p>Использования метода демонстрации;</p> <p>Поточный метод проведения разминки с соблюдением интервала движения - 1м.</p>	<p>Формирование внимания учащихся на урок;</p> <p>Взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений;</p> <p>Определяют ориентирование в пространстве (справа, слева);</p> <p>Осваивают способы перемещения: лицом вперед, боком, спиной;</p> <p>Выполняют основные двигательные действия: ходьба, бег, перешагивания, ползания;</p>



Укрепление мышц стопы в перемещении;	5.Ходьба в равновесии на носках, пятках, внешней и внутренней частью стопы;	5.Ходьба по кругу на пятках, носках, внешней и внутренней части стопы;		
<p>II.Основная часть – 25 мин.</p> <p>Совершенствование мелкой моторики нижних конечностей;</p> <p>Координированные упражнения в передачи карандаша – не уронить на пол;</p> <p>Формирование устойчивого внимания и целеустремленности в выполнении упражнений;</p>	<p><i>Упражнения с карандашом:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перекаты карандаша правой, левой стопой;</li> <li>2. «Пиление» внешней частью стопы;</li> <li>3.Пальцами ноги поднять карандаш с пола;</li> <li>4.Передать карандаш из правой ноги в левую и наоборот;</li> <li>5.Карандашом на листе нарисовать рисунок: цветочек, машину, солнышко, дом и др.;</li> </ol> <p><i>Упражнения с бумагой А-4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Сложить пальцами ног лист пополам, ещё пополам (до 4-х сгибаний);</li> <li>2.Развернуть лист пальцами ног;</li> <li>3.Пальцами ног смять лист до формата «салфетки»;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполняют движения стопой по карандашу вперед-назад;</li> <li>2.Движения вперед-назад по карандашу внешней частью стопы;</li> <li>3.Широко пальцы в стороны для обхвата карандаша, поднять ногу вверх;</li> <li>4.Пальцами правой ноги передают карандаш в левую ногу;</li> <li>5.Рисуют пальцами одной ноги на бумаге рисунок на выбор из предложенных вариантов;</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Пальцами ног складывают бумагу пополам, линии сгиба проглаживают пяткой;</li> <li>2.Пальцами ног разворачивают лист;</li> <li>3.Пальцы широко в стороны - опускают на бумагу – сжимают пальцы – мнут бумагу (стараятся не порвать</li> </ol>	<p>Фронтальный метод организации;</p> <p>Метод объяснения и показа упражнения;</p> <p>Метод избирательно – направленного упражнения;</p> <p>Создание ситуации творческого поиска через рисование на листе;</p> <p>Индивидуальная работа с предметами;</p> <p>Учитель консультант ΔΔ по выполнению задания;</p> <p>Метод похвалы успешного выполнения</p>	<p>Осваивают способы выполнения комплексов упражнений для предупреждения плоскостопия;</p> <p>Воспринимают, осознают и решают проблему, как предупредить плоскостопие;</p> <p>Осознают значение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия;</p>



	<p>4.Разгладить лист «утюгом» (стопой правой, левой ноги) с обеих сторон;</p> <p>5.Порвать лист пальцами ног на мелкие кусочки (до 12 кусочков);</p> <p>Подсчитать вместе с учащимися количество кусочков бумаги.</p>	<p>бумагу!);</p> <p>4.Стопой расправляют бумагу с обеих сторон, руки в упоре сзади;</p> <p>5.Пальцами ног рвут бумагу на мелкие кусочки;</p> <p>Ведут в слух счет, сколько у кого получилось!</p>	<p>задания;</p>	
<p>III.Заключительная часть – 5 мин.</p>	<p>Построение учащихся на игру: «Огуречик – огуречик!» Выбирается водящий;</p> <p>Построение: «Равняйся – смирно!»</p> <p>Подведение итогов урока: опрос учащихся о пройденной теме, чему научились; Похвалить учащихся за хорошее настроение и активное участие на уроке; Организованный уход с урока.</p>	<p>Учащиеся становятся на лицевую линию площадки; прыжками с двух ног, руки на поясе приближаются к мышке со словами: «Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет».</p> <p>По окончанию слов, ускорение на свое место, а мышь догоняет. Если поймал, то ребята меняются местами.</p> <p>Вдох – руки вверх; выдох – руки вниз с наклоном; Учащиеся сообщают, чему научились на уроке;</p>	<p>Метод рассказа и объяснения игры;</p> <p>Поощрение учащихся через похвалу;</p>	<p>Овладевают правилами подвижных игр и их проведение на досуге дня;</p> <p>Учатся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности; Формирование связной речи через проговаривание слов подв. игры;</p>

