

Коршунова Анна Владимировна

учитель физической культуры

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа № 113 Красноармейского района г.Волгограда

г.Волгоград Волгоградской области

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПО ТЕМЕ «БОСИКОМ ХОДИТЬ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ»

Урок здоровья для 1 класса

Тип урока: сюжетно игровой.

Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей. Познакомить детей с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.

Задачи урока:

1. Раскрыть значение выражения: « Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни».
2. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения.
3. Укрепить мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

Оборудование: гимнастические палочки, ребристая доска, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи.

Части урока Время	Основные методы и приемы, ключевые слова, формы организации	Содержание и дозировка упражнений
Вводная часть (15мин)	Учитель: <i>-Как вы думаете, босиком ходить полезно? (ответы детей)</i> <i>История босохождения весьма любопытна. В Древней Греции, где физическая культура находилась на большой для того времени высоте, хождение босиком являлось своего рода культом. Оно было обязательным для воинов и входило в систему их закаливания.</i> <i>По воспоминаниям современников, прославленный русский полководец А.В.Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. Любителями походить босиком, в том</i>	1.Посторение учащихся 2.Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. 3. Беседа 4. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Полоса препятствий: 1.Ходьба на носках. Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо. 2. Ходьба на внешней стороне ступни с поджатыми внутрь пальцами - по ребристой доске. 3.Ходьба по наклонной плоскости. 4. Ходьба по гимнастической палке в медленном темпе («переход через речку по узенькому мостику») 5.Ходьба по коврику с пуговицами.

	<i>числе и по снегу, были А.С.Пушкин, Л.Н.Толстой, И.П.Павлов, Г.С.Котовский и многие другие знаменитые люди.</i> <i>Известно немало людей, которые в наши дни не забыли этого древнего способа закаливания. В результате многие из них избавились от тяжелых недугов, забыли, что такое простудные заболевания.</i> <i>Так и появилось крылатое выражение: «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни».</i> <i>-Ребята, а вы любите ходить босиком?</i> <i>-А сейчас я предлагаю всем разуться и поиграть вместе со мной.</i> <i>-Сначала мы сделаем разминку для наших стоп.</i> 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 усилению сухожилий и связок. Вот почему босохождение можно считать эффективным средством профилактики и лечения плоскостопия. Форма организации - поточная. Игра способствует развитию ловкости, координации движений. Обратить внимание на мягкое приземление во время прыжков.	6. Лазание по гимнастической стенке с наступанием на рейку серединой стопы . 7.Ходьба по мату. 8. Переход на бег по мягкой поверхности. Бежать в одном направлении (1 мин) 9.Ходьба с различными движениями рук.(7 мин) 5. Удочка Играющие становятся в круг. Учитель - внутри круга с длинной скакалкой , к одному концу которой привязан большой мешочек с песком. Вращая скакалку, учитель старается задеть мешочком кого-либо из ребят, стоящих в круге. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами (1-1,5 мин) Спокойная ходьба врассыпную с перекатом с пятки на носок(1 мин)
Основная часть (20 мин)	Игра на развитие координации движений, внимания.	6. «Быстро по местам». Игра со скакалкой Играющие строятся в 3-4 колонны по одному. У каждого в руках скакалка. По сигналу учителя, играющие произвольно разбегаются по залу и под музыку польки выполняют прыжки на обеих ногах,

	Упражнения из комплекса дыхательной гимнастики. Назначение упражнения: укрепление дыхательных мышц; увеличение силы и скорости выдоха. Развитие силы, ловкости, внимания и умения рассчитывать силы во время броска. Методические указания. Выдох через рот должен быть длинным, упругим и ровным, но одновременно дозированным, то есть он никогда не выполняется до	выпрямившись, через вращающуюся вперед скакалку. Дети выполняют прыжки, пока звучит музыка. Как только музыка смолкает, все школьники по сигналу «быстро по местам!» бегут в свои колонны. Выигрывает команда, которая построилась быстрее и организованнее других(3 мин) 7. «Одуванчик» <i>На зеленой крупной ножке Вырос шарик у дорожки. Ветерочек проищурил И развеял этот шар.</i> И.п.- о.с. 1 фаза - продолжительный выдох через рот со звуком «Ф-ф» («сдуть пушинки с одуванчика») 2 фаза – пауза 3 фаза- выдох (Повторить 4 раза) 8. «Воздушный футбол» Играющие находятся в положении сидя в течение всей игры. На высоте 1 м над полом натягивается веревка. Принцип игры в волейбол: без ограничения количества передач игрок, сжимая ногами легкий мяч, перекачивается на спину и бросает мяч через сетку. В игре- 4 мяча. Задача каждой команды: поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно.(5 мин) 9. Упражнения дыхательной гимнастики. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мышцы расслаблены, глаза
--	---	--

	предела. Воздух выходит упругой ,плавной, ровной на всем протяжении выдоха струей, которая не должна прерываться. Внимание фиксировать на паузе, которая наступает после выдоха и предваряет последующий вдох; пауза должна быть естественной и приятной. Вдох осуществляется автоматически носом, не затягивая воздух, бесшумно.	закрыты. 1 фаза- выдох через рот со звукомплексом; 2 фаза- пауза (детей просят несколько секунд не дышать до появления естественного желания сделать вдох); 3 фаза- вдох через нос (непроизвольно). <i>Выполнить в течение 1 мин</i> 10. «Кто больше соберет грибов?» По полу рассыпаны мелкие предметы. С помощью пальцев ног надо собрать «грибы» в ведро.(5 мин)
Заключительная часть (5 мин)	Учитель. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия можно выполнять и дома во время подготовки домашнего задания.</i> (Учитель показывает упражнения). <i>-Где можно и где нельзя бегать босиком?</i> (Дети приводят примеры). <i>-Как надо беречь ноги?</i> (Содержать их в чистоте. Носить удобную обувь. При плоскостопии - выполнять специальные упражнения: катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы, и др.)	1.Балерина. И.п.- сидя на стуле, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры»- «солнышко», «елочку», «домик». 2. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног. 3. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету на части. (3 мин)

	Для закаливания лучше сначала на ночь обтирать ноги полотенцем, смоченным водой комнатной температуры.	Домашнее задание <i>-Пусть каждый из вас сделает подушечку с камешками для массажа стоп и принесет в школу.</i>
--	--	---

Используемая литература:

О.С. Макарова Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы
Москва Школьная пресса 2002г

И.И. Должиков Пособие для учителя Москва Айрис пресс 2010

А.П. Матвеев Рабочие программы физическая культура 5-9 классы Москва
Просвещение 2012

Ю.Г. Коджаспиров Развивающие игры на уроках физической культуры
Москва Дрофа 2011

С .Исмаилова Энциклопедия для детей Москва Аванта + 1996