

КОНСПЕКТ УРОКА
«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ»
(5-6 КЛАСС)

Выполнил:
Козлов Александр Андреевич,
учитель физической культуры

Конспект урока по физической культуре

Тема: "Профилактика плоскостопия" (для учащихся 5-6 классов)

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Преподаватель: Козлов А.А.

Задачи урока:

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

Задачи	Средства	Дозировка	Методические приёмы и указания
Подготовительная часть		5 мин.	
<p>Организовать класс и внимание детей.</p> <p>Научить школьников методике выполнения упражнений</p> <p>Коррекция начальных форм плоскостопия.</p>	<p>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.</p> <p>Упражнения на листе.</p> <p>1.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- руки опущены, пальцы стоп подогнуты. Шаг на месте с подогнутыми пальцами.</p> <p>Шаг на месте на наружном крае стоп.</p> <p>Разогнуть пальцы ног и делать шаг на месте на пятках.</p> <p>Шаг на месте на носках.</p> <p>Обычный шаг на месте на полной ступне.</p> <p>2.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- о.с., руки на пояс, носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх, вернуться в и.п.</p> <p>3. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п.</p> <p>4.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню, вернуться в и.п.</p> <p>5.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) - "след в след". Подняться на носки, вернуться в</p>	<p>10 - 15 сек.</p> <p>10 - 15 сек.</p> <p>10 - 15 сек.</p> <p>10 - 15 сек.</p> <p>10 - 15 сек.</p> <p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на наличие формы - все должны быть босиком.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Дыхание свободное.</p> <p>Темп средний.</p>

	<p>и.п. 6.ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- 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.</p>	<p>8-10 раз 8-10 раз 10-12 раз</p>	<p>Дыхание свободное.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>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 скамейке, захватывая пальцами ног край скамейки.</p> <p>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 - медвежьей".</p>	<p>5 минут 20 шагов 20 шагов. 20 шагов. 1 мин. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз</p>	<p>Движения плавные. Сгибать и разгибать суставы медленно и только в переднезаднем направлении. Сохранить перекрёстную координацию, сильнее в сторону отводить ногу, поднимая выше колени. Голову не опускать. Ноги развёрнуты внутрь. Подошвы стоп прижимать к мячу. Темп средний. Каждой ногой. Отталкиваться двумя ногами, при-</p>
<p>Содействовать улучшению здоровья, способствовать освоению двигательных качеств.</p>			

		10 раз 20 раз 2-4 раза 30 сек.	земляться мягко с нос- ка на всю стопу. Стопы плотно при- жаты. Носки ног закруг- лены внутрь, пятки разве- дены в сто- роны, спина прямая, руки свободно опущены.
Заключите льная часть		4 мин.	
Положи- тельно влияет на дыхатель- ную систе- му, улуч- шает осан- ку, укреп- ляетмыш- цы ног. Оказывает благоотво- рительное действие на нерв- ную сис- тему.	Заключительная часть урока. Упражнения на восстановление. <i>"Птица в полёте".</i> Исходное положение - встаньте прямо, ноги немного согнутые в коленях на расстоянии чуть больше ширины плеч. Руки свободно опустите вдоль туловища ладонями назад. Го- лову держите прямо. Представьте себя краси- вой птицей, легко и свободно парящей в синем безоблачном небе. <i>Делая вдох</i> , 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 сцеплённые пальцы рук. Рас- цепив пальцы рук, поверните ладони в стороны и на выдохе, медленно опуская руки вниз, при- сядьте, спину при этом держите прямо, обхва- тите колени руками и опустите голову. <i>Выдох закончен.</i> Делая вдох, плавно выпрями- тесь и повторите движения сначала. Широкие и мягкие, они напоминают взмахи крыльев ле- тящей птицы. Построение. Подведение итогов урока.	4 мин. 5-7 раз. 30 сек.	Ступни параллельно друг другу.