ФИО: Шапочкина Елена Леонидовна

Место работы: МОУ СОШ № 48 г. Тверь

Должность: учитель физической культуры

**Конспект урока по физической культуре в 3 «В» классе**

**Тема: Здоровьесберегающие аспекты на уроке физической культуры. Формирование правильной осанки.**

**Цель:** формирование правильной осанки при выполнении различных физических упражнений под музыкальное сопровождение.

**Задачи урока:**

**Образовательные:** - формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на нормальное развитие организма и осанки.

- закрепить упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

**Оздоровительные:** - формировать навыки правильной осанки при статическом положении и в движении.

- развивать мышечный корсет, необходимый для поддержания правильной осанки.

- содействие развитию гибкости и координационных способностей, развивать навыки двигательной активности, игровые качества.

**Воспитательные:** - воспитание настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

**Время проведения:** 45 минут.

**Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, дощечки 2 шт., конусы, музыкальный центр.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть 10-12 мин** |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Строевые упражнения на месте на внимание. «Класс, напра-ВО, раз-два», «нале-ВО, раз-два!» «Кру-ГОМ!» «В обход налево шагом марш!»3. Упражнения в ходьбе на формирование осанки и профилактики плоскостопия: \_ «Руки вверх, ходьба на носках»;- «Руки за спину, ходьба на пятках»;- «Перекаты с пятки на носок, руки на пояс»;\_ «На внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы».4. Упражнения в беге:- «Руки на пояс, приставным шагом правым боком»;- «Руки на пояс, приставным шагом левым боком»;- «Бег с захлёстыванием голени назад»;- «Бег с высоким подниманием бедра».5. Упражнения в ходьбе на восстановления дыхания.- «Шагом марш!»- «Раз, два, три – руки вверх, вдох: раз, два, три – руки вниз, выдох!»6. Перестроение для проведения разминки (из одной шеренги в три).-«Класс! На первый, второй, третий, рассчитаться».- «Первые номера, два шага вперёд, шагом марш!»- «Вторые номера, четыре шага вперёд, шагом марш!»7. ОРУ на месте под музыку «Солнышко лучистое»:- ходьба на месте;- руки на поясе, повороты туловища, влевую и правую стороны;- руки к плечам, в стороны, вверх;- вращение руками вперёд, назад;- наклоны туловища влево, вправо, вперёд;- прыжки на месте, вперёд, назад, с хлопком над головой;- восстановление дыхания. | 1 мин30 сек2 мин2 мин30 сек1 мин5 мин | В шеренгу, пятки вместе, носки чуть врозь. Руки прижаты к бедру.Кругом через левое плечо.Следить за правильной осанкой. Соблюдать дистанцию. Плечи расправлены, подбородок приподнят.Не наклоняться вперёд.Держать голову прямо, руки согнуты в локтях. Соблюдать дистанцию. Бег равномерный, темп ниже среднего.Следить за дыханием.Танцевальные упражнения под счёт.Следить за правильным выполнением. |
| **Основная часть 26-28 мин** |
| **1. Беседа на тему: «Формирование правильной осанки».**- «Что такое осанка?»- «Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.- Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь выдвинута немного вперёд.- У людей, не следящих за своей осанкой, нередко фигура сутулая, живот выпячен, голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже.- При неправильной осанке нарушается работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органах. Могут появиться боли в суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.- Каковы же причины нарушений осанки?- Что нужно делать для улучшения осанки?1. Спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матраце.2. Носить портфель за плечами, а не в одной руке.3. Сидеть за партой или за столом прямо.4. Укреплять мышцы физическими упражнениями.- «А для того чтобы иметь красивую и ровную спину, мы с вами выполним упражнения для формирования правильной осанки».**2. Выполнение комплекса специальных упражнений на формирование правильной осанки под музыку.**1) «Улитка». И.п. – на четвереньках. На 1 – сесть на пятки, руки прямые, на 2 – вытянуться вперёд, прогнуться в пояснице.2) «Самолёт». И.п. – на четвереньках. На 1 – поднять правую руку в сторону и посмотреть на неё. На 2 – И.п. 3 – поднять левую руку в сторону. 4 – И.п.3) И.п. – на четвереньках. 1 – согнуть руки в локтях, коснуться грудью пола. 2 – И.п. 4) «Кошечка». И.п. – на четвереньках. 1 – прогнуться в спине, голову вверх. 2 – округлить спинку, голову вниз.5) И.п. – упор лёжа на животе, руки вдоль головы ладонями вниз, ноги вместе. На счёт 1-2 – выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать. 3-4 – И.п.6) «Пловец». И.п. – лёжа на животе, ладони сложены друг на друга, подбородок опущен на ладони. 1 – поднять туловище, не отрывая руки от подбородка, 2 – развести руки в стороны, 3 – ладони сложить друг на друга, 4 – И.п.7) «Крылышки». И.п. – лёжа на животе, руки к плечам ладонями вперёд. 1 – поднять плечи и голову вверх, держать 3 счёта, 4 – И.п.8) «Рыбка». И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1 – одновременно поднять руки и ноги, стараясь оторвать от пола грудной отдел. Удерживать на 3 счёта. 4 – И.п.9) И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – наклониться назад и коснуться двумя руками пяток. 2 – И.п.10) И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку. 2 – И.п. 3 – повернуться и достать левой рукой левую пятку. 4 – И.п.**3. Подвижные игры на формирование правильной осанки.****-** Игра «День и ночь»**Правила:**1. Игра начинается по команде учителя.2. «Сова» должна быть внимательной.3. Игрок принявший неправильное положение садится на скамейку.4. игра заканчивается по команде учителя. Положения, принимаемые детьми во время игры: «Стойкий оловянный солдатик»: о.с. – лопатки сблизить.«Звёздочка»: стойка – ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.«Самолёт»: стойка – ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.«Ракета»: стойка – на носках, руки слегка отведены назад.**- Игровое упражнение «Канатоходец».**Играющие выстраиваются у исходной черты в две колонны. На расстоянии 3 метра напротив каждой колонны ставится по одному предмету (конус). В руках у игроков, стоящих первыми, по дощечке. По сигналу ребята кладут дощечку на голову, руки в стороны и начинают быструю ходьбу до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут дощечку в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. | 5-6 мин10 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз6 мин5-6 мин | Следить за правильным выполнением упражнений.Выбирается один водящий - «сова». По команде «День» участники игры разбегаются по площадке (бегают, прыгают, резвятся). По команде «Ночь» - игроки должны принять правильную осанку. «Сова» облетает всех игроков. У кого неправильная осанка усаживает на скамейку.Следить за осанкой.  |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| 1. Построение в шеренгу.2. Подведение итогов урока, сообщение оценок за урок, домашнее задание.3. Организованный выход из зала. |  | Носки на линии.Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. |