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 мин  30 сек  2 мин  2 мин  30 сек  1 мин  5 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 мин  10 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  6 мин  5-6 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. | |