**Информационная карта урока**

**Тема:** Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Цели:**

**Образовательная:**

Формировать умение выполнять упражнения при плоскостопии. Способствовать укреплению мышц стопы. Формировать умение внимательно слушать задание к упражнениям.

**Коррекционно – развивающая:**

Развивать мелкую и общую моторику через выполнение коррекционных упражнений. Корригировать психические процессы: внимание, мышление, память.

**Воспитательная:**

Воспитывать умение слушать учителя и друг друга, исполнительность, самостоятельность, интерес к предмету. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

**Ресурсы:** гимнастические палки, массажные мячики, колечки су – джо терапии, беговая дорожка, сухой бассейн, велотренажер, массажеры для ног.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Содержание совместной деятельности учителя и учащихся | Дифференцированный и индивидуальный подход | | | Результатив-ность деятельности учащихся |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.Орг. момент  2. Разминка | * Здравствуйте ребята. Сегодня, на уроке лечебной физкультуры я хочу пригласить вас в волшебную страну. А называется она - страна «Здоровья». * Все жители этой страны здоровы и сильны, потому что любят заниматься спортом. А вы хотели бы побывать в этой стране? * Дети: Да. Чтобы попасть в страну здоровья мы должны пройти по волшебному мостику. * Но, на пути нас будут ждать препятствия, и чтобы их преодолеть, вы должны меня внимательно слушать и выполнять все, что я скажу. * А теперь в путь! Строимся! Равняйсь, смирно, на право, шагом марш. * .Ходьба по кругу друг за другом. * Руки вверх - ходьба на носочках. * Руки за голову - ходьба на пятках. * Ходьба с высоким подниманием колен. * Теперь ходьба на внешней стороне стопы * Ходьба на внутренней стороне стопы * 5.Обычная ходьба - восстанавливаем дыхание. | Строятся самостоятельно  Выполняют самостоятельно | Строятся по показу учителя  Выполняют по показу | Строятся с помощью учителя  ( инд. раб)  Выполняют с помощью | Создание атмосферы психологической безопасности, эмоц. поддержка ребенка. |
| 3Дыха-тель-ная гимнастика  4. Повто-рение  5.Общеукреп-ляю-щие упраж-нения | Надувают воздушный шарик. Учатся задерживать дыхание во время выполнения упражнений.   * **Повторение пройденного материала** * Какие упражнения делали на прошлом уроке. Вопросы. * Упражнения для профилактики нарушения осанки   А сейчас мы с вами будем выполнять общеукрепляющие упражнения, а начнем мы с разминки наших пальчиков.  1.Круговые движения кистями рук.  2.Массаж, массажными шариками, колечками су-ждок, самомассаж кистей обеих рук.  Продолжаем…   1. Руки на пояс ноги на ширине плеч: повороты головы вправо, влево. 2. Руки на пояс, ноги на ширине плеч: наклоны головы вправо, влево. 3. Руки на пояс, ноги на ширине плеч: повороты туловища вправо, влево. 4. Руки на пояс, ноги на ширине плеч: наклоны туловища вправо, влево. | Выполняет спец. дых-е упражнения.  Отвечают на вопрос.  Выполняют упражнения по показу учителя | Применяет правильное дыхание при выполнении простейших физ. упр.  Слушают ответ и повторяют за учителем  Выполняют упражнения с незначительной помощью учителя. | Выполняют упражнения с помощью учителя.  ( инд. раб)  Повторяют ответ за учителем  ( инд. раб) | Правильное дыхание при выполнении упражнений.  Назвать тему урока.  Расслабление мышц кистей рук. |
| 6.Но-вая тема  7. Релак-сация  8.Упражнения по диагнозу  9.Игра  10.Подведе-ние итогов | Молодцы, ребята. Мы справились с общеукрепляющими упражнениями, переходим к теме нашего урока, которая звучит так Упражнения для профилактики плоскостопия.  Что же такое плоскостопие? Плоскостопие – распространенное ортопедическое нарушение, при котором наблюдаются отклонения в формировании сводов стопы, другими словами – плоская стопа. Происходит в следствии, ослабления мышц стопы, травмы. Мышцы ослабевают, ступня искривляется.  Как избежать плоскостопия или что нужно делать, чтобы его не было?   1. Нужно носить обувь не тесную, свободную. 2. Дома ходить не всегда в теплой обуви, потому что постоянный перегрев ступни приводит к ослаблению мышц. 3. Желательно несколько раз в неделю делать упражнения для укрепления мышц стоп. 4. И, конечно, правильно сидеть, ровно ходить, так как ровная осанка также способствует здоровью всего организма.   А сейчас мы с вами попробуем выполнить несколько упражнений для укрепления мышц стопы. Для четкости выполнения упражнений мы должны снять носки.  Сидя на скамейке, стучим пяточками об пол, 10 раз, пальчиками 10 раз.  Сидя на скамейке, стучим внутренней стороной стопы, 10 раз.  Сидя на скамейке, стучим внешней стороной стопы, 10 раз.  Сидя на скамейке, сгибаем пальцы ног вверх, вниз, 10  Круговые движения правой, левой ногами по 10 раз.  Попробовать поднять ногами карандаш закрепить его пальцами и что-нибудь нарисовать.  Ногами поднимать гирю, 10 раз одной ногой, 10 раз другой.  Катать ступни ног на тренажере.  Ходьба по гимнастическим коврикам.  Стоять на аппликаторе – 1минуту.  Расслабление, снятие напряжения.  ( муз. сопровождение)  Тихое озеро.  Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.  Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя лучше и лучше. Вы спокойны и не подвижны. Вы чувствуете себя счастливым, вам не хочется шевелиться. Вы отдыхаете.  А теперь откройте глаза. Мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течении всего дня.  Нарушение осанки:   1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди правую, левую ногу. 2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать обе ноги вместе. 3. Лежа, упражнение велосипед. 4. Подтягивание на гимнастической скамейке. 5. Лежа на спине, подняться и дотянуться до пальцев ног.   Ожирение:   1. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись, как можно ниже выполняем упражнение мельница. 2. Подтягивание на гимнастической скамейке. 3. Ходьба по беговой дорожке. 4. Приседание 10 раз. 5. Ходьба с высоким подниманием бедра.   Пальцами ног перенести шишки из одного обруча в другой. Кто больше перенесет, тот и выиграл.  А теперь давайте подведем итог и вспомним тему. Что нового узнали для себя на уроке? Какие упражнения делали? Кто может повторить? А что вам понравилось больше всего?  Вопросы ученикам.  Ребята, понравилось вам в стране здоровья?  А теперь мы с вами еще раз пройдемся по волшебному мостику и окажемся в школе. Досвидания, до новых встреч… | Отвечают полным ответом на поставленный вопрос.  Выполняют данные упражнения по показу  Расслабляют мышцы своего тела под спокойную музыку  Выполняют самостоятельно  Участвует в игре, понимая правила игры.  Рассказ детей о том, что делали на уроке. | Отвечают односложно.  Выполняют упражнения с помощью учителя  Расслабляют мышцы своего тела под спокойную музыку  Выполняют по показу  В игре участвует  Ответы детей по наводящим вопросам учителя. | Повторяют за учителем.  ( инд. раб)  Выполняют только с помощью учителя  Расслабляют мышцы своего тела под спокойную музыку  Выполняют с помощью учителя  Повторяют за другими детьми некоторые детали игры  Назвать тему урока.  ( инд. раб) | Выявление знаний учащихся по теме урока  Практическая работа по теме урока  Снятие напряжения  Коррекция недостатков физического здоровья  Вовлечение детей в игровую деятельность. Развитие коммуникативных навыков.  Показать упражнения, которые запомнили. |