

Технологическая карта урока
по адаптивной физической культуре
«Упражнения для формирования правильной осанки»

Сургут, 2022г.
МБОУ СОШ №26

1	Фамилия, имя, отчество	Рая Елена Леонидовна
2	Контактный телефон	89222574435
3	Электронная почта	

2.Информация о конкурсной работе

Название номинации	Урок со здоровьесберегающими технологиями
Тема урока	«Упражнения для формирования правильной осанки»
Форма проведения	Урок
Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5б

3.Краткая аннотация к уроку

Образовательная программа	«Адаптивная физкультура»
Раздел программы	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
Тема урока	Упражнения для формирования правильной осанки
Тип урока	Открытие нового знания
Цель	Создать условия для умения выполнять физические упражнения для формирования правильной осанки, через выполнение ходьбы с мешочками с сохранением правильной осанки, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, упражнений на укрепление мышц спины в исходном положении лежа.
Задачи	<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки; <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств, общей моторики; • развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве; • развитие речи через движение, обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями; • преодоление страха пространства, скованности движений; • воспитание чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях
Условия проведения	Спортивный зал

Материально – техническое обеспечение: оборудование и инвентарь	Плакаты по теме, гимнастические палки, мешочки с песком, гимнастические коврики, овалы с шариками, цветная ткань прямоугольной формы.
Формы работы обучающихся	Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая.

Использование на уроке технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии	Здоровьеразвивающие технологии	Здоровьесозидающие технологии
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение температурного режима в зале; • создание условий для психологического комфорта; • соблюдение правил по технике безопасности для учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • развитие двигательных навыков; • развитие дыхательной системы; • развитие пространственной ориентировки; • обеспечение эмоциональной комфортности; • формирование навыков партнёрства и сотрудничества; • развитие внимания. 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний о здоровом образе жизни и пользе массажа; • актуализация знаний по технике безопасности на занятии; • обеспечение личностного комфорта; • использование разнообразных видов деятельности; • соблюдение гигиенических требований.

Ход урока

Этап урока	Задача	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Вводная часть (7 минут)			
Организационно-мотивационный	Организовать детей на деятельность	<p>1. Предлагает построиться в разноцветные прямоугольники.</p> <p>2. Приветствует учащихся.</p> <p>3. Проверка готовности обучающихся к уроку. Создание эмоционального настроения на изучение материала.(объясняет выбор цвета со связью настроения. Ребята, которые выбрали оранжевый цвет, у них веселое, радостное настроение. Если вы выбрали синий цвет прямоугольника — то у вас грустное настроение. Те кто стоят на зеленом прямоугольнике - спокойное, уравновешенное настроение). Я надеюсь, к концу нашего урока у вас у всех будет хорошее настроение!</p> <p>Предлагает обучающимся выполнить самомассаж</p> <p>Руки в кулачки сожмем, Крылья носа разотрем. Точка есть и в центре лба – Помассируй для ума. Возле уха и внутри Точки хорошо потри. Большим пальцем вниз пойдём И ангину уберем. Эти точки без сомненья, - Для здоровья умиленья.</p>	<p>Обучающиеся встают (по желанию) на прямоугольники разных цветов (красный, оранжевый, зеленый)</p> <p>Слушают учителя</p> <p>Выполняют массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри</p> <p>Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком</p>
Актуализация знаний	Актуализировать знания детей по, признакам неправильной осанки	<p>Проблемный диалог</p> <p>Ребята, кто из вас знает, что такое осанка?</p> <p>Создание проблемной ситуации</p> <p>Ребята, посмотрите пожалуйста на Колю и Вову.</p> <p>Демонстрация рисунка № 1.</p> <p>Как вы считаете у кого из мальчиков правильная осанка?</p> <p>По каким признакам вы определили, что у него правильная</p>	<p>Привычная поза человека в положении стоя, сидя или во время ходьбы</p> <p>Отвечают (Голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут).</p>

		<p>осанка</p> <p>А как выглядит человек с неправильной осанкой?</p> <p>Как вы думаете, что является причиной того, что у человека нарушается осанка?</p> <p>Посмотрите пожалуйста на плакат, под каким номером изображены правильные действия мальчика, а под каким неправильные. Зачеркните неправильные действия</p> <p><i>Демонстрация рисунка № 2.</i></p> <p>Предлагает проговорить правильные действия хором</p> <p>Ребята как вы думаете, какая тема сегодня нашего урока</p> <p>Для того чтобы у вас была хорошая осанка необходимо придерживаться всех этих правил и выполнять специальные упражнения для формирования правильной осанки, которые мы сегодня будем учиться правильно выполнять, а ваша задача, не только правильно выполнять, но и стараться запомнить их</p>	<p>Описывают признаки неправильной осанки (Голова излишне запрокинута назад или опущена вперед, плечи сведены вперед, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен.)</p> <p>Отвечают</p> <p>Один ученик с маркером зачеркивает неправильные действия</p> <p>Проговаривают Спать на жесткой постели с невысокой подушкой. 2. Сидеть прямо. 3. Груз носить не в одной руке, а распределить его равномерно в обе руки или носить за спиной, как ранец. 4. Не находиться долго в одной позе, а чаще менять ее. 5. Делать зарядку и гулять.</p>
Подготовительная часть (9 минут)			
Применение знаний	Сформируют у детей	Предлагает построиться в одну шеренгу.	Обучающие выполняют действия, во время ходьбы берут по одному

на практике	умения правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки	<p>Организация ходьбы по залу.</p> <p>Организация разбора мешочков.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки с мешочком на голове:</p> <p>Ходьба на носках руки в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках, руки за спиной.</p> <p>Ходьба с пятки на носок</p> <p>Организация уборки инвентаря</p> <p>Предлагает выполнить упражнения в беге</p> <p>-на носках</p> <p>-на пятках</p> <p>-приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Предлагает выполнить упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Проходя мимо берем по гимнастической палке</p> <p>Предлагает выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой (см. приложение)</p> <p>Предлагает выполнить упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>мешочку</p> <p>Обучающие выполняют упражнения, продвигаясь друг за другом на расстоянии вытянутых рук.</p> <p>Дети проходя мимо складывают мешочки на место</p> <p>Берут гимнастическую палку на правое плечо</p>
Основная часть (20 минут)			
Применение знаний на практике	Сформировать у детей умения правильно выполнять упражнения для формирования	У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура : спина прямая, плечи развёрнутые, голова приподнята, живот втянут. При неправильной осанке – плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты. (Демонстрирует изображения	Слушают учителя

	<p>я правильной осанки</p>	<p>правильной и неправильной осанки). Правильная осанка необходима не только для красоты, но и для здоровья. При таком положении спины внутренним органам легче работать, а это очень важно для здоровья и роста человека.</p> <p>Я сейчас раздам вам овалы – это макет нашего тела, а шарик на них – это внутренние органы. (Раздаются макеты). Сложим овалы внутрь – так горбится наша спина и нарушается осанка. А теперь скажите, что произошло с шариками - органами? (Варианты ответов). Да, они изменились: вдавились и сдвинулись. То же самое происходит и с нашими органами, когда осанка у нас нарушена, Поэтому необходимо следить за осанкой с детства. Главный враг осанки - неподвижность, а друг - движение. Сегодня на уроке мы с вами познакомимся и выполним комплекс упражнений для формирования правильной осанки,</p> <p>Предлагает взять гимнастические коврики и подготовить место для выполнения упражнений</p> <p>Под релаксационную музыку предлагает выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины (см. приложение)</p> <p>Предлагает поиграть в игру «Море волнуется» (см. приложение)</p>	<p>Берут гимнастические коврики, готовят место для занятия</p> <p>Выполняют комплекс упражнений</p> <p>Принимают участие в игре</p>
<p>Заключительная часть (5 мин)</p>			
<p>Итог</p>	<p>Обобщить знания детей</p>	<p>Предлагает построиться в круг и поиграть в игру «Вредно - полезно» Детям предлагаются картинки, на которых изображены действия детей, влияющие на осанку. Педагог, показывая, спрашивает вредно или полезно так делать для осанки? Если верно – топаем, если полезно</p>	<p>Дети строятся в обозначенный круг</p> <p>Вредно-обучающие топают, полезно - хлопают.</p>

	<p>Рефлексия</p>	<p>– хлопаем. Молодцы! Ребята, вы запомнили правила, которые необходимо выполнять, чтобы осанка была правильной и красивой?</p> <p>- Давайте проговорим правила, которые нужно выполнять, чтоб сохранить правильную осанку</p> <p>Итак, ребята, какую тему мы сегодня с вами изучили?</p> <p>- Что такое осанка?</p> <p>Дома, вы сможете самостоятельно выполнять комплекс упражнений для осанки?</p> <p>Предлагает поиграть в игру «Сыщик» (см. приложение)</p> <p>Предлагает провести рефлексию</p> <p>Обсудить занятие, закрепить новый материал наводящими вопросами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • какая была тема занятия? • что нового узнали? • как влияет осанка на здоровье? • какие упражнения способствуют укреплению мышц корпуса? • что сегодня не удалось хорошо выполнить, а что получилось легко? • ваши ощущения после занятия? <p>- А сейчас, давайте каждый из вас оценит свою работу на уроке, встаньте, пожалуйста, возле кругов разного цвета.</p> <p>Здорово, что у нас никто из ребят не выбрал красный цвет круга. А те ребята, которые выбрали желтый круг, хорошо поработают на следующем уроке и все у вас получится!</p> <p>Я вам раздаю памятки, на которых изображены правильное положение тела в исходном положении стоя, сидя, если вы их</p>	<p>Проговаривают хором</p> <p>Отвечают на вопрос “Упражнения для коррекция осанки”</p> <p>Отвечают на вопрос</p> <p>Принимают участие в игре</p> <p>Зеленый прямоугольник – я запомнил упражнения и смогу их выполнить дома</p> <p>Оранжевый прямоугольник – я научился выполнять</p> <p>упражнения, но не смогу их выполнить</p> <p>Синий прямоугольник – я не научился выполнять упражнения</p>
--	------------------	---	---

		<p>будьте соблюдать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки, у вас всегда будет красивая и правильная осанка.</p> <p>Я желаю вам здоровья! Урок окончен!</p>	<p>Организовано выходят из спортивного зала</p>
--	--	--	---

Приложения

Рисунок 1

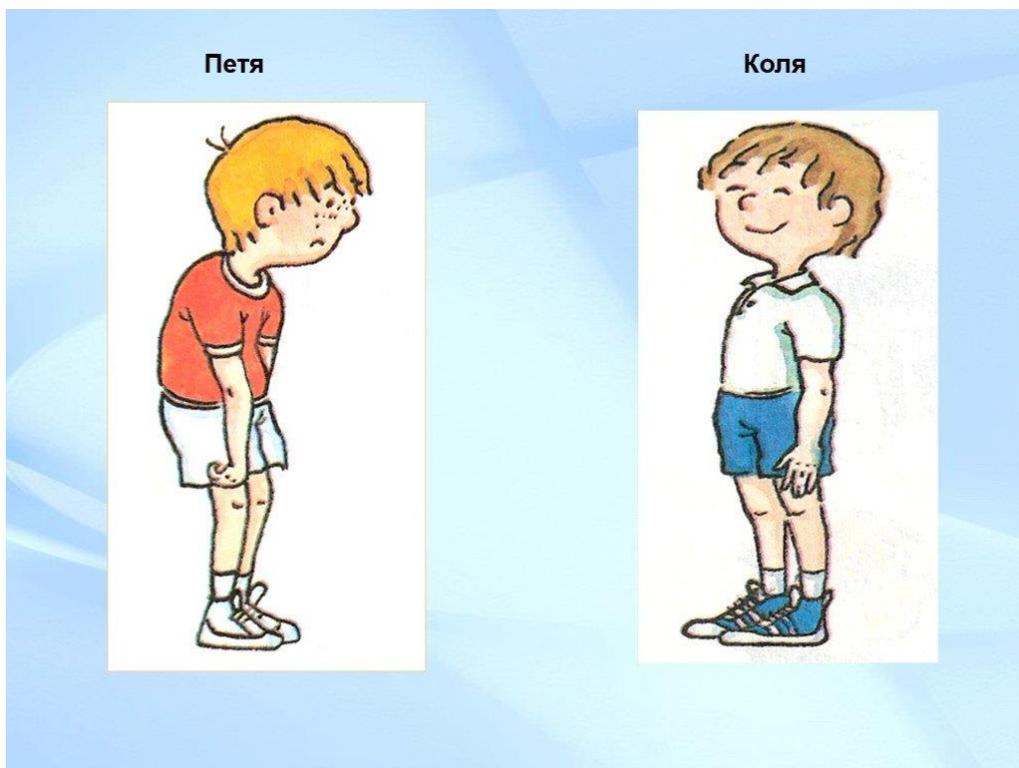


Рисунок 2

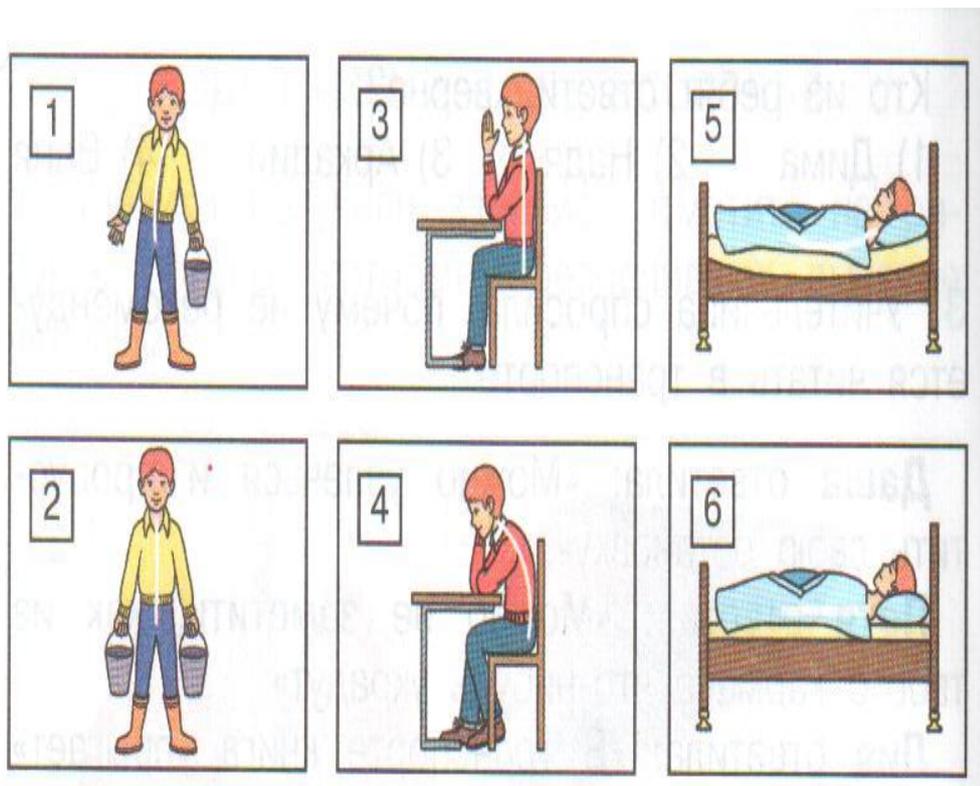


Рисунок 3

Рисунок 4

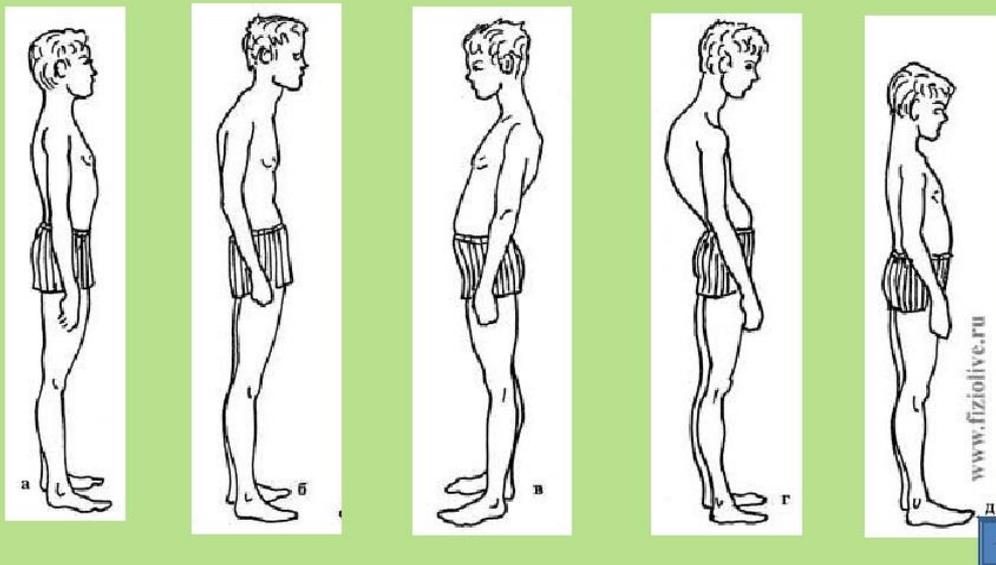
Образец памятки «Береги свою осанку»



Рисунок 5

5

Выбери правильную осанку



Упражнения с гимнастическими палками.

1. И. п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4-и. п.
2. И. п. - ноги на ш. плеч. палка за головой. 1-3-повороты вправо (*влево*); 2-4-и. п.
3. И. п. – ноги на ш. плеч, палка зажатая в локтях. 1-наклон вперед с прямой спиной. 2-и. п.
4. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (*вынести палку*); вернуться в и. п.
5. И. п. - стоя, ноги на ш. плеч, палка на лопатках. 1-3-повороты в стороны. 3-4 и. п.
6. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (*вынести палку*); вернуться в и. п.
7. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.
8. И. п. - о. с, палка на голове. 1-присесть; 2-и. п.
7. Палка на полу, прыжки через палку.

Упражнения с мешочком на голове.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки с разным положением рук (*на поясе, в стороны*).
3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.
5. Ходьба с мешочком на голове в полуприседе.
6. С высоким подниманием колен с разным положением рук;

Упражнения для формирования правильной осанки лежа на гимнастических ковриках

- 1.И.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях за головой.
1-приподнять голову и руки 2-и.п.
- 2.И.п.лежана спине, руки ровные вверху
1- мах рукамисесть с сохранением правильной осанки
2-и.п.
- 3.И.п. лежа на спине руки впереди
1-8 –выполняем упражнение«ножницы» руками
- 4.И.п.лежа на спине, руки за головой
1-8 поднять ровные ноги вверх выполнять «ножницы» ногами

Упражнение на дыхание

- И.п. лежа на спине правая рука на груди, левая на животе
1-вдох через нос
2 –выдох через рот
- 5.И.п.- лежа на спине руки ровные на полу
1-поднять праву руку, левую ногу
2-и. п.
- 3-4 –тоже другой рукой и ногой
6. И.п.- лежа на спине руки ровные на полу
1-согнуть правую ногу в колене, руками прижать к груди

2-и.п.

3-4 –тоже другую ногу

7. И.п. лежа на спине руки за головой

1-поднять ровные ноги

2 –и.п.

8.И.п. лежа на спине руки ровные на полу

1-3 – напрягли руки и ноги, тянемся руками верх, ногами в противоположную сторону

4-расслабились

Упражнение на дыхание

И.п. лежа на спине правая рука на груди, левая на животе

1-вдох через нос

2 –выдох через рот

9. 8.И.п. лежа на спине, руки ровные на полу

1- напрягли руки и ноги, повернулись на живот, не сгибая рук и ног

2-и.п.

10.И.п.- лежа на спине, руки за головой

1-4 –подняли ноги вверх выполняем упражнение велосипед

11.И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подборотком

1-поднять руки и голову

2-и.п.

12. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подборотком

1-поднять ровную ногу

2-и.п.

3-4 – тоже левую ногу

13. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подборотком

1-8 –круговые движения руками параллельно полу упражнение «Плавание»

14. И.п. – лежа на животе руки ровные вперед

1-поднять правую руку

2 –и.п.

3-4 тоже – левую руку

15. И.п. – лежа на животе руки ровные вперед

1-поднять правую ногу

2 –и.п.

3-4 тоже – левую ногу

16. И.п. – лежа на животе руки ровные вперед

1-поднять правую руку, левую ногу

2 –и.п.

3-4 тоже – поднять левую руку, правую ногу

Упражнение на дыхание

И.п.- лежа на животе, руки под подборотком

1-3 вдох

4-выдох

17. И. п. - на коленях упор руками в пол.

1- выгнуть спину (круглая спина, голова опущена вниз;

2-прогнуть спину, голова смотрит вверх.

18. И. п. - на коленях упор руками в пол

1-поднять ровную правую руку веред

2-и.п.

3-4 тоже другой рукой

19. И. п. - на коленях упор руками в пол.

1-поднять ровную левую ногу

2-и.п.

3-4 –тоже другой ногой

20. И. п. - на коленях упор руками в пол

1-поднять правую руку левую ногу

2 – и.п.

3-4 – тоже другой рукой и ногой

Игра "Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

Игра «Сыщик»

Игра направлена на активацию познавательных психических процессов детей (восприятие, внимание, память). Желательное число игроков: 7 – 11 человек. Возможно использование, следующего вспомогательного материала: коврик гимнастический, мешочки с песком разных цветов, гимнастические палки разных цветов, мяч для массажа рук, и обручи. Важно выбрать вспомогательный материал, который дети уже когда-либо видели.

Инструкция: «Учитель выставляет 3 — 7 предметов перед обучающимися. Дети в течение одной – двух минут рассматривают разложенные предметы, пытаясь запечатлеть их в своей памяти. По истечении предложенного времени дети поворачиваются спиной к предметам, а учитель убирает один из предметов. После чего, обучающиеся поворачиваются опять лицом к предметам и называют предмет, который исчез. Ребенок, который допустит меньше всего ошибок, становится победителем».

Шаблон овала для практического задания

