

Цель: Укрепление здоровья детей, содействие их правильному развитию.

Задачи:

1. Продолжать обучение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Закрепить навыки прыжков в длину с места. Учить сохранять равновесие при выполнении упражнений на небольшой высоте.
2. Научить детей правильно восстанавливать дыхание, после выполнения упражнений. Формировать правильную осанку, навыки произвольного расслабления, снятие психического напряжения.
3. Воспитывать у детей чувство коллективизма, товарищества, смелости. Расширить кругозор детей об обитателях леса. Создать на уроке эмоциональный настрой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь:

- 10 пеньков (или 10 больших кубиков);
- 10 кочек (или 10 гимнастических обручей);
- тонкий ствол дерева (или узкая рейка гимнастической скамейки);
- волейбольный мяч.

Оформление спортзала: декорация леса.

Ход урока.

Подготовительная часть урока (8 минут).

Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.

Учитель: Ребята! Сегодня мы с вами пойдём в поход в лес. На пути нам будут встречаться различные препятствия, но мы постараемся их успешно преодолеть.

Стали ровно,
Спинки прямо,
Дружно смотрим мы вперёд –
А теперь, прыжком направо,
Начинаем наш поход!

Ходьба в колонне по одному в обход по залу.

(Дети проверяют осанку, прыжком поворачиваются направо и идут в обход по залу в колонне по одному). **Звучит фонограмма “Звуки леса”.**

Учитель:

А сейчас зашли мы в лес,
А в лесу полно чудес:

Зайцы, (дети изображают прыгающих вперёд зайчат)

Бабочки, (дети машут руками “крыльями”, изображая бабочек)

Ежи, (дети изображают ежей, идут в полном приседе, обхватив руками колени, произнося звуки “пых-пых...”)

А теперь мы побежим.

Медленный бег.

Ходьба.

В ходьбе упражнения на восстановление дыхания (руки через стороны вверх – вдох через нос, руки через стороны вниз – выдох через рот), расслабление мышц рук и ног.

Учитель: Для того, что бы нам было легко преодолевать препятствия, мы должны размяться.

Упражнения выполняются в ходьбе:

1. Рывки руками в различных плоскостях:

1-2 – Рывки руками перед грудью;

3-4 – Рывки руками в стороны;

5-6 – Рывки руками (правая рука вверх, левая рука вниз);

7-8 – Рывки руками (левая рука вверх, правая рука вниз).

2. Ходьба по “густой траве”. Дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе.

3. Бег “галопом”. 10 метров – правая нога впереди и 10 метров – левая нога впереди.

После выполнения упражнения, дети восстанавливают дыхание: руки через стороны вверх – вдох через нос, руки через стороны вниз – выдох через рот.

Следующие упражнения выполняются на месте.

Дети останавливаются и размыкаются на вытянутые в стороны руки.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе:

1-4 – Наклон вперёд, ладони рук скользят по передней поверхности ног вниз;

5-8 – Продвижение руками по полу вперёд, принять упор лёжа;

1-8 – Лечь на живот и выпрямляя руки, прогнуться назад.

Возвратиться в исходное положение в обратном порядке.

Повторить упражнение 4 раза.

После выполнения упражнения, дети расслабляют мышцы рук.

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Медленный бег “змейкой” с прыжками через препятствия, встречающиеся на пути.

Ходьба в колонне по одному.

В ходьбе упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть урока (27 минут).

Учитель: Ой, ребята, посмотрите, как натоптано. Это зайчата здесь резвились, а как увидели вас, тут же убежали. А давайте, и мы поиграем как они.

Игра называется “**Перепрыгни меня**”.

Дети встают в круг. Поворачиваются кругом. Учитель раздаёт им по одной веточке (прутик). Далее дети кладут веточку перед носками своих ног. Учитель предлагает детям выполнить прыжок в длину с места.

На счёт – раз, взмах руками вперёд.

Два – присесть, руки назад.

Три – прыжок вперёд, присесть пониже, руки держать впереди.

Четыре – выпрямиться.

Учитель другими веточками отмечает по пяткам результат прыжка.

Затем дети возвращаются на свои места. По сигналу учителя, они перемещаются влево и встают перед веточкой рядом стоящего товарища. По сигналу выполняют следующий прыжок. И так далее.

Если ученик перепрыгнул отметку (веточку), он поднимает руку и говорит:

- Я перепрыгнул!

Учитель: А сейчас мы за собой всё аккуратно уберём. (Дети убирают веточки).

Ребята, смотрите, там змея поползла. (Пока дети подбегают, змея уползает).

А какой звук она издаёт? (Дети шипят – ш-ш-ш-ш...).

А как шипит маленькая змея? А большая?

А я знаю очень хорошую полянку, где мы сможем поиграть. Но, чтобы попасть туда, надо:

1. Пройти по пенёчкам (10 пенёчков расположены друг от друга на расстоянии 30 см).
2. Перейти по тонкому стволу дерева через “речку”, удерживая равновесие.
3. Перепрыгнуть с кочки на кочку (10 кочек, расстояние между ними 1м.).

Дети выполняют задание.

Учитель: А вот и полянка. Давайте ребята поиграем в игру “Хэнд-бол”. Учитель объясняет детям правила игры. Мальчики ставят ворота.

Дети делятся на две команды. Команда девочек называется “Белочки”, а команда мальчиков – “Зайчики”.

Игра “Хэнд-бол”. Эта игра напоминает игру в футбол, только мяч в ворота соперника надо забивать руками, прокатывая его (одной или двумя руками) по земле. Нельзя поднимать мяч и бросать его, а так же играть, вставая на колени.

В перерывах игры, дети восстанавливают дыхание.

Учитель проверяет у ребят осанку. Загадывает “лесные” загадки. Спрашивает, каких обитателей леса они знают.

Заключительная часть урока (5 минут).

Учитель: Ребята! Мы хорошо с вами поиграли, пора собираться домой. Посмотрите на небо, кажется, дождь собирается.

Проводится игра “Дождик”.

Дети представляют себя в роли “дождинок”.

Кап, кап, кап... . Всё чаще и чаще капает дождик. (Сначала, дети ходят по залу в рассыпную, при каждом шаге произнося слово “Кап”, а потом, начинают бегать и как ручейки собираются в один большой ручей, перестраиваясь в колонну по одному в медленном беге).

Ходьба в колонне по одному. Дети строятся в шеренгу.

Учитель: Вот и закончился наш поход! (Учитель объявляет результаты урока).

*Методическая разработка урока
по физической культуре
в 1-м классе.
тема: Поход в лес*

Учитель: Алексеева О.А.