

**Открытый урок по физической культуре
с использованием музыкально - ритмических подвижных игр
во 2 классе**

***«Я здоровье сберегу.
Сам себе я помогу!»***



**Провела:
учитель физической культуры
Горохова Нина Григорьевна**

2011-2012 уч. год

Задачи урока: - Дать краткие сведения об органах чувств человека, уделив основное внимание глазам – органам зрения;

-напомнить правила т/б;

-выполнить упражнения по профилактике нарушений зрения, укреплению соответствующей мышечной системы;

-развитие слуха и чувства ритма;

-развитие эстетических и нравственных качеств, умственных и музыкальных способностей:

-разучивание игр: «Прогулка», «Музыкальные змейки», «Повторяй за мной», «Найди свое гнездо», «Полезно и вредно».

Место проведения – спортивный зал.

Инвентарь: мячи в/б., скакалки, магнитофон,

Подготовительная часть- 12-15 мин.

1. Построение

2. Приветствие

3. Сообщение задач урока, правила т/б

4. Строевые упражнения

5. Упражнения на осанку

6. Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши:

-ходьба с хлопками на каждый счет;

-ходьба, через каждые 4 счета менять положение рук: на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову, вверх;

-ходьба с хлопками на счет 1 и 2, 1 и 4;

-ходьба на носочках, на пятках;

-ходьба с высоким подниманием бедра;

-ходьба с перекатом с пятки на носок, с носка на пятку;

-шаги польки;

-вальсовые шаги вперед.

7. Бег

8. Упражнения на восстановления дыхания (руки через стороны вверх- вдох через нос, руки через стороны вниз- выдох через рот, губы «трубочкой», расслабление мышц рук и ног.

9. Перестроение в две шеренги.

Учитель: Что такое организм?

На какие части можно разделить весь организм?

Привести примеры органов. Функции органов слуха, кожи. Как необходимо их защищать?

Загадки:

1. Два братца через дорогу живут, друг друга не видят ? (глаза).

2.Какая из птиц самая зоркая ? (орел, сова)

Учитель: Глаза – главный помощник человека. Почему ? (Помогают видеть все, что вокруг. Различают и узнают предметы, их цвет, форму, величину).

Посмотрите в глаза друг друга, какие они красивые (песня «Эти глаза на против») Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые).

Специальные упражнения для глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек..

2. Быстро моргать в течение 1 мин.

3. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений средним пальцем.

4. И.П. О. С. Не двигая головой, смотреть вверх- вниз, вправо- влево.



ОРУ:

1. И.п. о.с. руки на пояс

1- поднимаемся на носочки глубокий вдох

2- И.п.

3- поднимаемся на носочки – вдох

4- И.п.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой.

1 – 4 выполняем «ножницы»

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам
1-2 поворот вправо
3-4 поворот влево

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой
1-2 наклон вправо
3-4 наклон влево

5. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны
1- наклон вперед, правой кистью коснуться левого носка
2- И.п.
3- наклон вперед, левой кистью коснуться правого носка
4- И.п.

6. И.п. О.с. руки в стороны
1- мах правой, руки вперед
2- И.п.
3-мах левой, руки вперед
4- И.п.

7. И.п. выпад правой вперед, руки за головой
1-3 пружинистые приседания
4= И.п.

8. И.п. О.с. руки на пояс
1- упор присев
2- упор лежа
3- упор присев
4- И.п.

9. И.п. О.С.
Прыжки из глубокого приседа (выпрыгивания)

Основная часть- 20-23 мин.

Разучивание: Игра «Прогулка»

Учащиеся делятся на две команды, каждая из которых образует круг, стоя в затылок друг другу, дистанция - два шага. Музыкальный размер 4/4 марш. Ритмическое задание: под звуки марша учащиеся выполняют на первые 3 счета три шага по кругу с правой ноги, на 4- й счет – приставить левую. На следующие 4 счета – то же начиная с левой ноги. За каждое неверное выполнение под музыку команде начисляют штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.



Игра на определение мелодии «Музыкальные змейки»

Все занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонну в определенном месте. Каждой команде учитель дает мелодию. Команды прослушивают и запоминают свою мелодию. Звучит музыка. Услышав свою мелодию, команда, выбравшая ее, должна двигаться по залу «змейкой», причем капитан старается воспроизвести музыку движениями, а вся команда ему подражает. Когда послышится другая выбранная мелодия, также действует следующая команда, а первая останавливается и т.д. Когда учитель включает мелодию, не выбранную ни одной из команд, все учащиеся бегут в колоннах, держась за руки, на свое первоначальное место. Какая команда раньше построится, та и выигрывает.

Игра «Повторяй за мной»

Все учащиеся стоят по кругу лицом к центру. В центре круга водящий. Под музыку, звучащую в среднем или медленном темпе, он исполняет простейшие изученные упражнения. Весь класс повторяет вслед за водящим. Так продолжается до тех пор, пока средний или медленный темп не сменится быстрым. В этот момент все разбегаются в стороны, а водящий, догнав одного из играющих, должен осалить его. Тот и становится водящим.

Игра «Найди свое гнездо»

Все играющие «птенцы» становятся в небольшие круги по 5-6 человек. В центре каждого круга стоит птица – мать с мячом. По сигналу учителя она начинает поочередно перебрасывать мячом с птенцами.

По команде учителя «Разлетелись!» все птенцы разбегаются к границам площадки и закрывают глаза. В это время учитель меняет местами птиц - матерей. По команде «В гнездо!» птенцы открывают глаза и бегут к своей птице - матери, выстраиваясь в кружок. Победительницей считается команда, которая первой приняла исходное положение.

Заключительная часть 3-5 мин.

1. Построение.

Учитель: Давайте подведем итог: что для глаз полезно, а что вредно?

Игра «Полезно - вредно»

Учитель задает вопросы, дети отвечают, полезно это или вредно:

- читать лежа;
- смотреть телевизор с близкого расстояния;
- оберегать глаза от ударов;
- промывать глаза по утрам;
- тереть глаза грязными руками;
- выполнять гимнастику для глаз;
- читать при хорошем освещении (лампа слева);
- читать в движущемся транспорте.

2. Подведение итога урока.

3. Д/З - выполнять гимнастику для глаз.