**Урок – эстафета для 1 классов**

**Автор Петс Снежана Анатольевна,**

**учитель высшей квалификационной категории**

**МКОУ СОШ № 19 им Л.А. Попугаевой**

**Республика Саха (Якутия), город Удачный**

**Исполнение 17.10.2014г**

Цель: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной активности.

Образовательная задача: выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств)

Оздоровительная задача: содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

Воспитательная задача: воспитание навыков коллективных взаимодействий и организованности; развитие ловкости, внимания, координации движения.

Вводная часть

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

Ходьба с заданием (на носках – руки вверх; на пятках – руки за голову, на внешней и внутренней стороне стопы – руки на пояс).

Бег с заданием (прямо, подскоки, правым боком приставным шагом, левым боком приставным шагом)

ОРУ в движении «Ну лугу»

1. Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.

Только в лес мы зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

1. Прыжки с ноги на ногу «по камешкам»

Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем, прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два –

Позади уже вода.

1. Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»)

День и ночь бегу, бегу,

Отдохнуть бы – не могу!

Если мне остановиться,

Ручей может испариться.

1. Ходьба с подниманием рук.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

1. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямится, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

1. Прыжки на двух ногах.

Зайчик быстро скачет в поле.

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки.

1. Наклоны вперед в движении.

На полянку мы заходим,

Много ягод там находим,

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

Основная часть. Эстафета.

Если хочешь быть здоровым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палку.

Никогда не унывай

Дух и тело закаляй

Вот здоровья в чём секрет

Всем вам шлём физкульт - привет.

В эстафете принимают участие 3 команды по 8 – 10 человек

1. «Перекати поле»

Игрок каждой команды должен катить гимнастический обруч одной рукой, преодолевая препятствия. Добежав до финиша, учащийся, надев на себя обруч, бежит обратно к своей команде, передает эстафету следующему.

1. «Кенгуру»

Мы затеяли игру

Под названьем «Кенгуру».

По дорожке поскакали,

Мяч весёлый отыскали.

Первый игрок каждой команды, зажав мяч между колен, скачет до отметки и возвращается к команде. Следующий игрок бежит к мячу и возвращается, зажав мяч между колен. Третий повторяет путь первого. И т.д.

Вот это да была потеха.

Мы чуть не лопнули от смеха.

Молодцы, ребята, не растерялись,

Видели, как изо всех сил старались.

Эстафета у нас продолжается

И новое задание объявляется.

1. «Хоккей»

Ведение клюшкой мяча, змейкой вокруг кеглей. По очереди все игроки ведут мяч и возвращаются обратно бегом, передавая эстафету следующему.

1. «Бег через тоннель»

Один ученик из класса, не участвующий в эстафете, помогает держать тоннель. Каждый участник должен пролезть через тоннель, взять кубик, добежать до своей команды, передав эстафету следующему участнику своей команды.

1. «Глаза в глаза»

Два участника, встав лицом друг к другу, лбами удерживая большой мяч, бегут до финиша. Обычным бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующим двум участникам.

1. «Разложи костёр»

Кегли – полена (рассыпаны по залу), обручи (3 шт.) – костры, лежат на финише перед каждой командой. Задание – брать по одной кегле и складывать в обруч. Победит та команда, которая соберёт больше «дров» и финиширует первая.

1. «Поезд»

Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией, а в 10 -12м от каждой из них ставят стойки. По сигналу бежит первый участник, обегает стойку и возвращается к команде, не останавливаясь, обегает команду и опять бежит к стойке, а к нему прицепляется следующий участник. И т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагоны поезда (не расцепляя рук), финиширует, т.е. последний игрок пересекает линию старта.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать!

Всем ребятам мы желаем

Быть здоровыми, сильными быть,

Больше спортом заниматься,

Про компьютеры забыть!

Подведение итогов эстафет.

Заключительная часть.

Игра «Угадай чей голосок»

Рефлексия: «Нравится, не нравится»: в противоположных углах зала расположить два вида смайликов (веселый и грустный). Дети должны разойтись к любой, определив, как прошёл урок и обосновать своё решение)

Построение, подведение итогов, д/з.

Организованный уход.