***План – конспект открытого урока.***

***Тема: «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств» 2класс***

 *В уроке использованы:*

 *1. здоровьесберегающие технологии*

 *-дыхательная гимнастика*

 *-упражнения на формирование осанки*

 *-сеанс психологической саморегуляции в состоянии релаксации*

 *2.игровые технологии*

 *-сюжетно-ролевые подвижные игры*

 ***Сюжетно ролевой урок «Волшебный лес» 2 класс***

***Тема: «****Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств »*

***Цель:*** *использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.*

***Задачи:***

***Образовательная*** *- совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).*

***Оздоровительная*** *– укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.*

***Воспитательная*** *– формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.*

*Инвентарь: музыкальный центр, цветные ленточки, маты гимнастические, малые мячи, гимнастические скамейки, эмблема льва и медведя для каждого участника, ушки для зайчиков, цифры с заданиями,два ведерка, цветочки, подбор музыки для игр.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Цели и задачи* | *Содержание урока* | *дозировка* | *Методические* *указания* |
| ***I*** | *Заинтересовать занимающихся к уроку, создание эмоционального фона.*  | ***Вводная часть урока****Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.* |  | *Под музыку «Вдруг как в сказке» организованный вход в спортзал* *В зале сделана дорожка из цветов (на полу) и цифры с заданиями (на стене). П - мы пришли на полянку , впереди нас ждет волшебный лес! Но чтобы добраться до леса мы должны подготовиться.* |
| ***1*** | *подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке* | ***Разминка******1. дыхательные упражнения****«Чирик - чирик»**«Жу-Жу»****2. упражнения на формирование осанки*** *(перестроение в одну колонну)**Ходьба без задания.**Ходьба-«отмахнись от комариков»**Ходьба-«Не задень сучок»(на полусогнутых ногах)**Ходьба- «деревья» руки вверх, «кусты»- руки на пояс.**Ходьба- змейкой**Ходьба- собираем грибы**Прыжки на двух ногах через цветы «кузнечики»****3. Бег*** *- по кругу* *Бег- змейкой.**Перестроение в круг**4 «Танец маленьких утят»*  | ***3 мин******30-40 сек*** |  *«Музыкальная дорожка»**Ребята давайте с вами подышим. Первые семь человек- это воробушки, другие – жуки. А теперь поменялись.* *Следим за осанкой, дышим носом.**Мы пришли на полянку утят и должны с ними cтанцевать.* |
| ***II*** | *Совершенствование двигательных действий* | ***Основная часть урока.****перестроение в две шеренги на разных сторонах площадки, выбирается самый сильный мальчик в той и другой команде* |  | *С разминкой вы справились, переходим к испытаниям.**Ребята вы знаете, кто хозяин леса? А еще есть царь зверей, знаете кто он?* *одна команда - львы, другая медведи дети выбирают перевернутую эмблему. Жители леса приготовили различные сюрпризы. Чтоб проверить какие вы ловкие, сильные, смелые. А на протяжении всех испытаний нам будет помогать волшебная шкатулка.**Посмотрите внимательно, где же первое задание? (дети находят цифру один и читают задание).* *Так как у нас лес волшебный львов и медведей будут догонять зайчики* |
| ***1*** | *Совершенствование ловкости, выносливости, ориентировки в пространстве**Восстановить дыхание после бега.* | ***П/И «Ловкие зайчики»*** *основные движения- бег с ускорениями со сменой направления движения**под отрывок песни «****А нам все равно»******Комплекс дыхательной гимнастики:***1. ***Задержка дыхания.*** *Встать прямо, глубоко вдохнуть и задержать его на как можно дольше, а затем с силой выдохнуть через рот.*
2. ***Упражнение для поддержания формы грудной клетки.*** *Встать прямо, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Руки нужно вытянуть вперед и сжать кулаки на уровне плеч. Держа кулаки сжатыми, отведите руки назад, а потом верните их в исходное положение.* ***Упражнение "на ходу".*** *Поднять подбородок, отвести плечи назад и идти вперед. Вдох делается в восемь приемов без остановки на восемь шагов, точно так же делается медленный выдох через нос. Затем задержать дыхание на восемь шагов.*
 | ***1р******2-3 мин*** | *Капитанам команд одевается шапочка зайчика и они должны запятнать игроков из противоположной команды( пока играет музыка).Тот,кого запятнали выходит из игры. По окончании подсчитывается количество пойманных медведей и львов.Выигрывает зайчик который поймал больше зверей.**Упражнение повторяется несколько раз с напряженными мускулами рук, затем можно выдохнуть через нос* *Шаги должны быть равной длины.* |
| ***2*** | *ориентация в пространстве с завязанными глазами* | ***П/И «Лягушки в болоте»****Основной вид движения ползание**под отрывок* ***песни «Водяной»*** | ***1р******1-2 мин*** | *П - ребята , а где же 2 задание (дети ищут цифру 2 и читают)**Мы ребята попали в болото, надо из него выбираться. Дети размещаются на матах, им завязывают глаза, должны собрать предметы, кто нашел предмет, снимает повязку и складывает в ведро своей команды найденный предмет. Ррррр* |
| ***3*** | *Совершенствование ловкости, координации.* | ***П/И «Два дракона»****основные движения групповые перемещения в колонне, сочетание ходьбы с бегом.* ***Современная музыка*** | ***3р******3 мин*** | *Давайте посмотрим, что нас ждет дальше (дети находят цифру 3) Сейчас нам предстоит битва драконов**П - Команда, которая первая поймала хвост, получает картинку с драконом.* |
|  |  |  |  |  |
| ***4*** | *Совершенствование быстроты реакции, выносливости.* | ***П/И «Заблудились в лесу»****Основные движения бег парами****под отрывок песни «След» (мультфильм Маша и медведь)*** | ***1р******3 мин*** | *П – давайте найдем следующее испытание(находят цифру4)**Ребята мы с вами заблудились, все зверюшки перемешались. Капитан каждой команды должен собрать своих подопечных и посадить на скамейку(звучит музыка) Капитан победитель получает символ своей команды.* |
| ***III*** | *Восстановить организм после нагрузки* *Подведение итогов* | ***Заключительная часть****релаксация расслабления под медленную музыку* ***«Мелодия леса»****Ходьба до линии построения* ***под музыку «Дорога добра»*** | ***2-3 мин*** | *П – мы с вами прошли все испытания и теперь надо отдохнуть. Расстилаются маты и дети ложатся, под музыку представляют себя отдыхающими на лесной поляне.* *Ну а сейчас возвращаемся на полянку. Давайте посмотрим, чья же команда победила (приглашаются капитаны). Молодцы ребята вы сегодня все доказали какие вы ловкие, сильные, смелые, быстрые и выносливые. А для вас остался еще один сюрприз (шкатулка с пятерками). Дети у вас хорошее настроение? Я хочу чтобы вы частичку хорошего настроения унесли с собой.**На выходе из зала дети получают шарик.*  |

***Анализ урока***

*Функциональные возможности организма ребенка, особенно в начальной школе, в большей степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью ребенка.*

*Значительное снижение двигательной активности приводит к задержке роста и развития, ухудшению состояния здоровья, уменьшению адаптационных возможностей организма школьника.*

*Видимо, поэтому приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности.*

*Одна из основных форм физического воспитания – это урок физической культуры.*

*Мой урок сюжетно-ролевой «Волшебный лес»*

***Тема: «****Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств »*

***Цель:*** *использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.*

*Перед детьми я ставила следующие* ***задачи****:*

*Образовательная - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).*

*Оздоровительная – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память, внимание и т.д.) и положительных эмоций.*

*Воспитательная – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.*

*Заранее был подготовлен инвентарь соответствующий данной теме урока*

*Инвентарь: музыкальный центр, цветные ленточки, маты гимнастические, малые мячи, гимнастические скамеечки, флажки c эмблемами команд, ушки для зайчиков, елочки, цифры с заданиями, рисунки к заданиям.*

*Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.*

*Цель подготовительной части урока:*

*- заинтересовать занимающихся к уроку, создание эмоционального фона.*

*- подготовка организма детей к предстоящей нагрузке*

*Для привития интереса к уроку использовала: игровой метод.*

*Для создания эмоционального фона использовала музыкальное сопровождение.*

*В подготовке организма детей к предстоящей нагрузке.*

*применила такие средства как:*

*- дыхательные упражнения*

*- упражнения на формирование осанки (изменение положения рук)*

*- упражнения для профилактики плоскостопия (различные виды ходьбы)*

*- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, икроножных мышц.(ору в движении).*

*Упражнения выполнялись в игровой форме для поддержания сюжета урока. Детям было интересно, упражнения выполнялись с удовольствием т.к. были не сложны по своему содержанию и соответствовали возрасту детей. Организм детей был подготовлен к предстоящей нагрузке.*

 *В основной части урока использовала П/И для совершенствования физических качеств и двигательных действий. Часть игр мной придуманы и апробированы в школе. Для детей игры были новые, но не составили сложности в применении. В каждой игре наблюдалась смена деятельности, что характерно для данного возраста.*

*«Лисички»- совершенствование ловкости, выносливости, ориентировка в пространстве. Основной вид двигательного действия - бег со сменой направления движения.*

*«Лягушки в болоте»- ориентация в пространстве с завязанными глазами. Основной вид двигательного действия ползание.*

*«Два дракона» - совершенствование быстроты, общее развитие мышц. Основной вид двигательного действия групповые перемещения в колонне, сочетание ходьбы с бегом.*

 *«Заблудились в лесу» совершенствование быстроты реакции, выносливости. Основные движения бег парами.*

*При проведении игр старалась развивать и совершенствовать не только физические качества и двигательные действия, но и развивать психологические процессы такие как: память, внимание, воображение, логическое мышление.*

*Во время подвижных игр дети проявили организованность, самостоятельность, взаимовыручку, что подтверждает значение воспитательной задачи.*

*Заключительная часть урока так же несла оздоровительное значение*

 *использовала упражнения на релаксацию для мышечного расслабления – это способствует профилактике заболеваний органов кровообращения, облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения.*

 *Подвела итог урока, где выявила победителей, дети получили поощрение.*

***Методы, использованные при проведении урока****.*

*Методы организации деятельности занимающихся на уроке:*

*1 фронтальный (весь состав класса)*

*2 групповой метод*

*3 индивидуальный метод*

*4 соревновательный*

*Методы наглядности:*

*- наглядные пособия (рисунки)*

*- ориентиры (цифры)*

*Словесный метод (рассказ, объяснение).*

*С поставленными задачами справилась. Весь урок дети проявляли интерес к предстоящему виду деятельности, прослеживался большой эмоциональный подъем. На протяжении всего урока дети были активны, организованы; прекрасно слышали учителя и выполняли задания. Думаю, что по окончанию занятия дети получили заряд бодрости и энергии.*