\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

« Учитель здоровья – 2012»

*Конспект урока по физкультуре*

*Тема: Комплекс УГГ.*

*Развитие двигательных умений и*

*навыков учащихся. ( 2 класс)*

*Подготовила Романова И.Н.*

*учитель начальных классов*

*МБОУ СОШ №43*

*ст. Северской*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

Тема: Комплекс УГГ. Развитие двигательных умений и навыков учащихся.

Цели: - формировать знания и представления учащихся о необходимости

выполнения утренней гигиенической гимнастики в режиме дня

школьника;

- совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся;

- развивать выносливость, ловкость, силовые качества;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- развивать интерес к изучению родного края

Оборудование: обручи, свисток,флажок

Ход урока.

**1.Вводная часть.**

1. Техника безопасности на уроке физкультуры при выполнении упражнений, при ходьбе и беге.

2.Беседа с учащимися.

Чтобы быть здоровым и веселым, конечно же, нужно заниматься физкультурой.

- Какие занятия физическими упражнениями ежедневно являются для вас обязательными?

- Конечно, это утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Как еще называют УГГ? ( зарядкой)

- Так что же такое УГГ?

- УГГ – это первый глоток свежего воздуха. Это пробуждение организма, это ваша добрая улыбка родителям, друзьям, тому дню, который мы начинаем с хорошим настроением, это первая витаминка здоровья, которую мы принимаем рано утром. Зарядка должна занимать первое место в режиме дня, т.к. мы выполняем ее каждый день.

Сейчас мы с вами отправляемся на спортивную площадку, где сможем выполнить комплекс утренней зарядки.

3. Комплекс УГГ.

Чтение стихотворения учителем.

Чтоб вы никогда и ничем не болели,

Чтоб щеки здоровым румянцем горели,

Чтоб вы на «пятерки» учили уроки,

Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,

Чтоб было здоровье в отличном порядке,

Вам нужно с утра заниматься… зарядкой!

- **Упражнение « Большие ноги».**

Большие ноги идут по дороге: топ-топ, топ-топ.

*( ходьба по кругу, руки на поясе)*

Маленькие ножки бегут по дорожке: топ-топ, топ-топ.

*( бег по кругу)*

Огромные ноги шагают по дороге: топ-топ, топ-топ.

*( ходьба с выпадами)*

- **Упражнение «Жираф».**

Он ходит, голову задрав,

Не потому, что важный граф,

Не потому, что гордый нрав,

А потому, что он… жираф!

*( ходьба на носках, руки над головой)*

**- Упражнение « Лягушка».**

Летом на болоте вы ее найдете,

Зеленая квакушка, а зовут ее… лягушка!

*( прыжки в упоре присев, ноги врозь)*

**- Упражнение « Ёлка».**

Деревца в лесу растут,

Круглый год они цветут,

На деревьях тех иголки,

Зеленеют всюду… елки!

*( ходьба по кругу, руки на поясе)*

**- Упражнение « Выше-ниже».**

Ель, елка, елочка, колкая иголочка!

*( подняться на носки, руки за голову; полуприсед руки на пояс;*

*полуприсед, руки в стороны; подняться на носки, руки за голову)*

**- Упражнение «Мельница».**

Ветер дует, завывает,

Нашу мельницу вращает.

*( наклоны вперед, руки в стороны, касание пола со сменой рук)*

**2. Основная часть.**

1.Слово учителя. Сегодня на уроке физкультуры мы отправимся на прогулку, которая не требует подготовки, но каждый получит хорошее настроение и здоровье. Известно, что движение – это жизнь, а прогулка даст нам возможность выполнить ряд физических упражнений.

В выходные дни, на каникулах как можно чаще с родителями ходите на прогулки в парк, в лес, в походы по родному краю. Вы сможете укрепить свое здоровье и больше узнать о красоте природы, о достопримечательностях Краснодарского края.

2. Комплекс игровых упражнений **«Прогулка»** (на развитие двигательных качеств).

\* После команды «Направо» учащиеся начинают движение по площадке (учитель обращает внимание на ходьбу, правильность постановки ноги, выноса рук, держание головы, туловища);

\* Выполнение различных видов ходьбы: на носках, на пятках; положение рук меняется: на пояс, в стороны, вверх;

\* Бег на носках, делая руками взмахи, имитирующие движения крыльев бабочек. Передвижение по площадке выполняется в различных направлениях, с поворотами ;

\* Выполнение движений прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища к впереди стоящей ноге;

\*Наклоны вперед, касание пола ладонями ( имитация сбора грибов);

\* Наклоны вперед, «зачерпывание ладонями воды»;

\* Выполнение прыжков с выносом рук вперед-вверх;

\* Движение по площадке на носках, обычным шагом.

3. Беседа с учащимися после выполнения комплекса игровых упражнений.

- Понравилась ли вам наша прогулка?

- Какое упражнение было самым трудным для каждого из вас?

- Как вы думаете, почему движение необходимо для нашего организма?

- А знаете ли вы, что каждый ребенок делает от 6 тысяч до 48 тысяч движений в день! Это очень много. Ни один взрослый не может сделать столько движений за сутки.

**3.Заключительная часть.**

1.**Игра « С кочки на кочку»**

Учитель выкладывает в шахматном порядке обручи ( 6-8 штук в две линии). Игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу учителя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2-3 раза.

2. **Игра « Дерево дружбы»**

Игроки берутся за руки. Один человек – « дерево». Он стоит на месте, а с другого края учитель ведет детей по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него. Игра заканчивается одним большим дружеским объятием.

**4. Итог урока. Рефлексия деятельности.**

- Что нового узнали и чему научились на уроке?

\* **Дыхательное упражнение «Шарик красный»**

Воздух мягко набираем,

Шарик красный надуваем,

Шарик тужился, пыхтел,

Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!»

*( вдох, выдох со звуком )*

**Используемая литература:**

1. «Физкультурные минутки», О.В.Узорова, Е.А.Нефедова.Москва, «Астрель», 2009 г.
2. «Заботимся о здоровье», Т.В.Белых. Журнал «Начальная школа»,2010 г.
3. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход.В.И.Ковалько. Москва, «ВАКО», 2008 г.