МБОУ «СОШ №4 имени В.Бианки»

***Путешествие по городу Физкультурный.***

Урок по физической культуре для детей 1 класс .



Выполнила:

Учитель начальных классов Смертина Елена Викторовна

Бийск 2012

Тема: *Путешествие по городу Физкультурный.*

***Цель****:* Совершенствование и закрепление навыков выполнения упражнений на степ-скамьях.

***Задачи:*** 1.Совершенствовать выполнение упражнений на степ-скамьях и музыкально- ритмические способности.

2.Развивать внимание, память, силу мышц ног, спины, брюшного пресса.

3.Содействовать развитию ловкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве и дыхательной системы.

***Оборудование:*** Степ-скамьи (на каждого ребенка) расставлены в шахматном порядке. Зал украшен различными дорожными знаками, цветами, деревьями, иллюстрациями с изображениями транспорта, деревьями. Магнитофон, запись шума океана, ритмичная музыка.

***Предварительная работа:*** Разучивание новых танцевальных связок (“Квадрат”, “Хлопки”) и новых упражнений на степ-скамьях.

***Ход занятия***

***Подготовительная часть:*** Здравствуйте ребята. Вы любите путешествовать? Я тоже очень люблю путешествовать. Ведь это так увлекательно – приезжать в другие города, знакомиться с новыми людьми, узнавать, как прекрасна наша природа. Но, оказывается, можно совершить путешествие по городу, который нельзя найти ни на одной карте мира. Он носит название Физкультурный, и посетить его разрешается лишь тем, кто дружит со спортом. Ребята, а вы дружите со спортом? Тогда мы с вами сейчас отправимся в путешествие по этому замечательному городу.

Ребята, оглянитесь вокруг. Вот он какой - город Физкультурный. Мы посетим с вами несколько памятных мест - площадь Ритмичную и набережную Веселую. Путь не близкий. Что бы достичь пункта назначения нужно быть очень внимательными и соблюдать правила дорожного движения. Итак путешествие начинается на улице Дружной .

Приготовьтесь, ждет игра, в путешествие пора.

Новым играм старт даем, в путешествие идем.

По улице Дружной нужно пройти используя различные виды ходьбы.

 

*( Обычная ходьба. Ходьба на носках чередуется с ходьбой на пятках, руки на пояс . Приставные шаги, руки на поясе. )*

Через проспект Смелый нужно пробежать, но внимание, скорость превышать запрещается (инструктор показывает знак).

*( Бег по кругу с захлестыванием голени. Руки на поясе.)*

Вот мы и добрались до площади Ритмичной.

*(Ходьба по кругу. Руки свободно.) Игра “Ниточка и иголочка”-*дети идут за направляющим, занимают места позади степа.

***Основная часть:*** На площади Ритмичной нас ждут упражнения на степ-скамьях.

**1.** Ходьба обычная на месте, бодро работая руками. ( Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения)

**2**.Ходьба на степе, бодро работая руками. ( Подъем на степ с правой ноги.)

**3**.Ходьба на месте.



**4**.”Шаг на степ” – основной шаг ( 6 раз)

И.П. : о.с. позади степа.

1-шаг правой ногой на степ, правая рука в сторону

2-шаг левой ногой на степ, левая рука в сторону

3-шаг правой ногой назад со степа, правая рука вниз

4-шаг левой ногой назад со степа, левая рука вниз

(Следить за осанкой.) 

**5**.И.П. : с.с. позади степа, руки на поясе ( 8 раз)

1-шаг правой ногой на степ, левую руку в сторону

2- И.П.

3- шаг левой ногой на степ, правую руку в сторону

4- И.П.

( Следить за осанкой )

**6.**”Шаг с высоким подъемом колена”(8 раз)

И.п.: с.с. позади степа

1-2-шаг правой ногой на степ, левое колено высоко поднять, хлопок под коленом

3-4- И.П.То же с левой ноги .

( Следить за осанкой.) 

7**.**”Шаг на степ – широкий шаг” (6 раз)

И.П. : о.с. позади степа

1- шаг правой ногой на степ ( ногу ставить ближе к правой стороне степа ), левую руку к правому плечу

2- шаг левой ногой на степ ( ногу ставить ближе к левому краю степа), правую руку к левому плечу

3-шаг правой ногой назад со степа

4-шаг левой ногой назад со степ

**8.**Приставной шаг на степе вправо и влево, с полуприседом ( шаг – присесть). ( 6 раз)  
И.П. : о.с. на степе, руки согнуты в локтях, параллельно друг другу у груди.

1.- шаг в право, правую руку в сторону.

2.- И. П.

3. – шаг влево – вниз со степа, левую руку в сторону.

4. – И. П.

То же в другую сторону.

 

**9.**Приставной шаг вправо-влево. (6 раз)

И.П.: О.С. у степа справа; левая рука параллельно груди, правая рука в сторону.

1.-2.-шаг левой, правой ногой на степ, руки вверх.

3.-4.- шаг левой, правой ногой влево со степа вниз, правая рука параллельно груди, левая рука в сторону.

То же в другую сторону. 

После упражнений 1-4 танцевальная связка “Хлопки”. ( Три шага влево – хлопок – три шага вправо – хлопок. Вернуться к своему степу.)

После упражнения 6 танцевальная связка “Квадрат”.( Шаг с полуприсядом вправо - вперед к степу, шаг с полуприсядом влево - вперед к степу, шаг назад - влево к степу с полуприсядом, шаг назад - вправо к степу, т.е. вернуться в и.п.)

После упражнений 7-9 танцевальная связка “Хлопки”.

**10.**”Ножницы”. (4 раза)

И.П.: сед на степе, опора на руки позади степа.

1-6 – Перекрестное движение поднятыми вверх прямыми ногами.

7-8- И.П.

**11.** “Рыбка” (4 раза) Лежа на животе на степе вытянуть руки в стороны, прогнуться и удержать равновесие.



12. Отжимания. Руки на полу, колени на скамье.(4 раза).



**13**. Сед на полу, ноги на скамье. Потянуться вперед (ноги в коленях прогибать). (4 раза).



**14.**Ходьба на месте позади степа.

**15.**Ходьба на степе, энергично работая руками.

**16.**Прыжки ноги врозь, ноги вместе.(6 раз) И.П. : о.с. на степе, руки на поясе.



**Упражнения, способствующие развитию дыхательной системы.**

**17.** Отведение локтей назад. (4 раза)

И.П. : о.с. на степе, руки на поясе.

Отвести локти назад – вдох, локти вперед – согнуться, полуприсед – выдох.

**18.** Круговое движение плеч. (4 раза)

И.П. : стойка ноги врозь, на степе.

Круговое движение плеч назад – вдох, принять И.П., выдох. С поворотами туловища направо и налево.

***Заключительная часть***

Молодцы ребята, вы очень хорошо выполнили все трудные упражнения на площади Ритмичной. А сейчас я вас приглашаю на набережную Веселую. Чтобы попасть на набережную нужно закрыть глаза. Итак, закрываем глаза.

**( Инструктор включает магнитофонную запись “Шум океана”)**

Открываем глаза. Посмотрите ребята какие интересные мячи прибило к берегу волнами. Как вы думаете, что можно делать с этими мячами?

Я предлагаю нам с этими мячами сделать **массаж.**

1.И.П. : сед на степе, ноги скрестно.( 6 раз)

Катать мяч – еж, вверх – вниз руками. (Следить за осанкой.)

 

2.И.П.: сед на степе , руки в упоре с заде. (6 раз).

Катать мяч –ёж правой-левой ногой.

Молодцы. А теперь нас ждет – игра .

**Игра “Сделай фигуру”**

**Цель**: Закрепить умение бегать врассыпную, действовать по сигналу,

чувство равновесия.

Пока звучит ” Шум океана” дети бегают врассыпную по залу. Как только инструктор выключает музыку, все играющие становятся на степ и принимают “морскую” фигуру.

**Упражнение на расслабление мышц “Медузы”. (3 раза)**  Океан - омывающий нашу набережную волшебный. Он может превратить

нас в любую морскую фигуру. Для этого нужно лечь на спину, положить ноги на степ и закрыть глаза.

Итак, закрываем глаза. ( Инструктор включает “Шум океана”. ) Мы с вами превратились в медуз. Я сейчас буду читать слова, а вы выполняйте движения.

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость я сниму.

Открываем глаза. Вот и подходит к концу наше путешествие по замечательному городу Физкультурному.

А сейчас нас ждет обратный путь в детский сад. Обратную дорогу знает только Мирон . Поэтому нужно идти только за ним и повторять за ним все движения как “Ниточка и иголочка”.

Вот мы и вернулись в детский сад. Но город Физкультурный с нами не прощается и ждет вас в гости.

На этом наше занятие закончено, всем спасибо до свидан