**Конспект урока по физической культуре по технологии ТРИЗ 4 класс.**

**Тема урока: «Осанка».**

**Автор: Шиблёва Е.Н. , учитель физической культуры МБОУ «Прогимназии «Сообщество» г. Нефтеюганск**

Цель: Содействие формированию творческой ответственной личности, способной к саморазвитию по средствам двигательной активности учащихся.

Задачи:

1. Способствовать формированию у обучающихся умения успешно действовать в условиях решения практических задач.

2.Развитие интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей.

3.Развитие физических качеств: скоростно-силовых, быстроты, ловкости.

4.Воспитание сплоченного коллектива, чувства товарищества, взаимовыручки.

5. Развитие уверенности в своих силах и способностях.

**Ход урока**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Действие учителя** | **Действие ребенка** |
| **Мотивация**  Дети заходят в зал, а там, на экране картинки сказочных персонажей: Баба-яга, Золушка, Принцесса Несмияна, Емеля и т.д. У детей появляется интерес и возникают вопросы: зачем здесь эти картинки, что мы сегодня будем делать. На протяжении всего урока учитель играет роль «Ведущего сказочника» | |
| *Ведущий сказочник:* Как вы думаете, куда мы сегодня отправимся, почему здесь эти герои?  *Ведущий сказочник:* Правильно, ребята, мы сегодня отправимся в путешествие в «Страну Сказок». Ребята, давайте сравним наших героев?  *Ведущий сказочник:* А как вы считаете, есть ли у героев проблемы в области здоровья?  *Ведущий сказочник:* Ребята, как вы считаете, какую проблему мы будем решать сегодня на уроке?  *Ведущий сказочник:* Кому мы должны помочь?  *Ведущий сказочник:* Для того что бы помочь Бабе-яге исправить осанку нам нужно отправиться в путешествие, а для этого нам нужно приобрести билеты с посадочными местами.  Игра «Теремок».  В теремке поселилась Баба-яга, а вместе с ней Гном, Золушка, Кощей Бессмертный, Иванушка.  *Ведущий сказочник:* Ребята, составьте меню для сказочных героев на один день, в которые входили бы те блюда, которые помогут нашим героям для укрепления костей, мышц, работы кишечника и хорошего зрения. (Детям даются карточки с перечисленными продуктами, из которых они должны выбрать те, которые помогают). Для решения проблемы разделитесь на группы (по жребию). | - дети отвечают на вопрос - это герои сказок. Мы отправимся в сказку.  - дети сравнивают героев по качеству и внешнему виду.  - дети предлагают разные варианты, связанные с героями и физкультурой и останавливаются на проблеме осанка Бабы-яги.  - дети говорят, что речь пойдет об осанке и что нужно, чтобы исправить осанку.  - Бабе-яге.  - заполняют таблицу   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Продукт | Полезные микроэлементы | Укрепление чего?...... | | Яблоко | Железо | Мышцы | | Рыба | Кальций | Кости |   - представляют свои результаты, обсуждают меню групп, составляют общее меню и делают вывод (какой продукт для какого героя полезен на данный момент). |
| **Содержательная часть**  Отправляемся в путешествие. Бег по залу, перестроение в 3 колонны. | |
| *Ведущий сказочник:* Ребята, вот меню составлено, но как вы считаете, достаточно только одного меню для Бабы – яги, чтобы исправить осанку?  -А вы, знаете ли, упражнения, которые помогут исправить осанку?  -Я предлагаю вам сегодня выполнить такие упражнения вместе со мной.   |  |  | | --- | --- | | **Я повторяю по утрам** | - Ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен. | | **Мой позвоночник** | - Опираемся на колени. | | **гибок, прям.** | - Спину выпрямить. | | **Когда лежу,** | - Можно поднять и обе руки. | | **стою,** | - Выпрямиться. | | **сижу-** | - Присесть. | | **за позвоночником** | - Сцепливание рук за спиной. | | **слежу.** |  | | **Я позвоночник берегу** **и от болезней убегу!** | - Предплечье одной руки прижимается к пояснице, а предплечье другой - к животу. | |  | - Бег на месте с поднятием бёдер вверх или захлёстыванием голеней назад. |   Ходьба на носках. Восстановление дыхания. | -дети отвечают «нет», нужны еще и упражнения.  -дети отвечают «нет» |
| **Головоломки** | |
| *Вед:* Для чего мы выполняли эти упражнения? Значит для хорошей осанки нам нужно не только меню, но и выполнения определенных упражнений.  *Ведущий сказочник:* Ребята давайте составим противоречие для Бабы-яги по правильной осанке.  Если …., то + но Если…, то -.  *Ведущий сказочник:* Предложите способ решения противоречия, чтобы сохранить + и минус перевести в +. | - для правильной осанки  Дети составляют противоречие. Например: Если у меня будет правильная осанка, то у меня будет красивая осанка, крепкие мышцы и кости, но если у меня будет правильная осанка то, у меня может уставать и болеть спина, заболеть голова от напряжения и т.д.  Дети решают противоречие. Например: Чтобы не уставала и не бола спина и голова нужно делать массаж, заниматься на тренажерах и выполнять определенные упражнения. Тогда у меня будет красивая и правильная осанка. |
| **Содержательная часть.** | |
| *Ведущий сказочник:* Следующие испытание для Вас – это сказочные эстафеты. С помощью этих эстафет мы поможем Бабе-яге составить комплекс упражнения для формирования правильной осанки. В каждой эстафете скрыто упражнения, которое входит в комплекс упражнений для осанки. В конце всех эстафет каждая группа должна представить свой комплекс упражнений.  1.«Конек-Горбунок».  Каждый участник эстафеты будет изображать Конька - Горбунка. Потребуется волейбольный мяч.  Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его к себе на спину, придерживая руками. Во время скачки нужно преодолеть препятствия, например, 3 скамейки. На каждую надо взобраться, затем соскочить, и все это сделать быстро, и не теряя при этом мяч за спиной.  2.«Барон Мюнхгаузен».  Потребуется 2 волейбольных мяча, обруч. Один мяч зажать между щиколотками, а другой держать в руках – добежать до обруча, вернуться обратно.  3.«Змей Горыныч».  Команда делится на тройки. Трое участников встают рядом, кладут руки друг другу на плечи. Участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев.  Добежав до стойки, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам.  4.«Золушка».  Первый ученик, держа под локтями за спиной гимнастическую палку, а на голове мешочек с песком проходит до фишки и обратно. Передаёт эстафету следующему.  5.«Лиса Алиса и кот Базилио».  Команда делится на пары. Один в паре – лиса Алиса, другой – кот Базилио.  Лиса сгибает ногу и придерживает ее рукой. Коту завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.  6.«Колобок».  Учащиеся команд делятся по два. Каждая пара став спиной друг к другу, придерживает мяч лопатками. Таким образом, они передвигаются до фишки и обратно. | Дети выполняют эстафеты.  Составляют свой комплекс, представляют результаты, обсуждают и делают вывод.  (примерный комплекс упражнений)   |  | | --- | | 1. Из положения стоя, мяч в руках. Наклоны в угол 90 градусов, мяч уложить на спину, с удержанием 2-3 сек. Повтор 5-8 раз 2. И.П. стоя мяч в руках и между щиколоток. Подъем на носки с вытяжкой рук вверх. Повтор 5-8 раз 3. И.П. стоя у стены, руки вдоль корпуса. Приседание с подъемом рук вверх через стороны (спина ровна). Повтор 5-8 раз 4. Ходьба с мешочком на голове. 5. Ходьба с гимнастической палкой за спиной. 6. В парах, мяч за спиной ходьба или приседание 5-8 раз | |
| **Резюме.** | |
| Ведущий сказочник подводит итоги занятия.  - предлагает детям вспомнить тему и урока;  - достигли мы цели урока?  - решили ли мы проблему Бабы-яги?  - что необходимо Бабе-яге, что бы у нее была хорошая осанка?  - что полезного узнали для себя?  - что было трудного, а с чем справились легко? | - дети рефлексируют по интересу урока. |

Таким образом, решение учащимися практических задач в вопросах сохранения, укрепления здоровья на учебных занятиях, во внеурочной деятельности и дома, даёт возможность «вооружаться» метапредметными инструментами, которые могут работать и в других областях знаний.