Урок подвижных игр №2 в 4 классе из цикла «Путешествие по Вяземскому району»

**Тема урока**: «**По реке Уссури**»

**Тип урока**: сюжетно-игровой.

**Цель урока**: привитие интереса к занятиям физической культурой посредством совместных спортивно-экологических игр.

**Задачи урока**:

1. Способствовать развитию навыков совместных двигательных действий на гимнастической скамейке, качеств: быстроты, гибкости, ловкости и силы.
2. Развивать навыки социального взаимодействия и «экологического» взгляда на малую родину.
3. Учить развивать мыслительные операции, воображение, концентрировать внимание и память.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: гимнастические скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, тальниковые палочки, карточки-рыбки (красные, зеленые, желтые), полотенца, карточки-ассоциации.

**Наглядные пособия**: карта Вяземского района, рисунки детей с изображением флоры и фауны, фотографии петроглифов, силуэты белок

**Вводная часть**

Приветствие, беседа у карты о предстоящем маршруте.

***Учитель***. С добрым утром, ребята! Начинается второй день путешествия. Наш маршрут пролегает по красивой реке Вяземского района – реке Уссури. По берегам реки расположены различные достопримечательности, там мы сделаем остановку. В дороге нас ждут испытания, которые необходимо преодолеть. Пока мы медленно просыпаемся – сыграем в игру.

**Разминка**.

***Игра*** «Ассоциативные рыбки».

По залу разложены карточки – рыбки с буквами, из которых можно складывать различные слова по теме «Река».

***Учитель***. Со словом «Зима» возникают ассоциации «Снег», «Холод», «Лыжи». А какие ассоциации у вас возникают при слове «Река», точнее «река Уссури». Дети перечисляют: берег, рыба, катер, Китай, нарушитель, лодка, волна, течение. Дети делятся на 5 групп по 2-3 человека. Каждой группе дается одно задание-ассоциация: «Берег», «Катер», «Волна», «Лодка», «Китай».

Группа ищет на полу рыбки с нужными буквами (рыбки перевернуты, буквы внизу) и составляют слово на своей разметке.

Условие: при поиске букв нельзя сталкиваться, как в игре «Муравейник». Группа, составившая слово, громко его читает и ждет остальные группы. Учитель отмечает самых быстрых и ловких.

**Задачи**: развитие ассоциативного мышления и мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования); развитие ловкости и быстроты, глазомера и координации движений.

**О.Р.У.**

***Учитель***. Сейчас раннее утро и, прежде всего, для укрепления здоровья, бодрости и хорошего настроения мы должны сделать зарядку и обтереться полотенцем, смоченным холодной водой. Для этого нужно перестроиться в две шеренги (перестроение). Ребята делают упражнения с полотенцами.

1.*Глоток речного воздуха*.

Утренняя река несет прохладу и чистый воздух. Давайте подышим. Учащиеся делают глубокий вдох, поднимая натянутое полотенце вверх и сами, поднимаясь на носки. Полотенце вниз – выдох.

2. *Здравствуй, солнышко*.

Солнце восходит на востоке и приветствует нас первыми. Давайте и мы улыбнемся ему. Учащиеся прогибаются с отставлением то левой, то правой ноги назад, поднимая и опуская натянутое полотенце, как бы подставляя лицо солнышку.

3.*Поклонись речке*.

А теперь поздороваемся с речкой и поклонимся ей. С полотенцем сзади ученики делают пружинящие наклоны вперед, руки назад – вверх.

4. *Влажные обтирания*.

Настала пора закаливающей процедуры – обтирания.

А) *спины*: с полотенцем сзади руки сгибаем в локтях – обтираем спину снизу – вверх и наоборот.

Б) *шеи*: учащиеся делают обтирания, натягивая полотенце по шее то левой, то правой рукой наклонами влево – вправо.

В) *ног*: ученики выполняют приседания с натянутым полотенцем, стараясь обтереть ноги.

5. *Лягушки*. Мы находимся на лотосовом озере «Балберка», где растет красивый водный цветок лотос Комарова. Листья лотоса большие и похожи на листья кувшинки. По ним прыгают лягушата, они пришли с нами поздороваться. Давайте тоже попрыгаем, поприветствуем их. Учащиеся прыгают с полотенцем на шее попеременно на левой, на правой, на обеих ногах.

**Задачи**. Развивать гибкость и силу.

6. *Космический цветок* (упражнение на восстановление дыхания).

Лотос Комарова охраняется законом. Это очень редкий и нежный цветок, в букете не стоит, сразу вянет. Поэтому им любуются с берега. Говорят, что он заряжает космической энергией. Давайте и мы зарядимся. Полотенце вверх – вдох. Задерживаем дыхание (заряжаемся энергией). Полотенце вниз – выдох. Учитель отмечает тех, кто больше зарядился энергией, т.е. кто больше задержал дыхание. Они последними опускают полотенце.

**Задача**: закрепить навыки дыхательной гимнастики по Бутейко.

**Основная часть**

***Учитель****.* Итак*,* мы умылись и зарядились энергией. Пора в путь-дорогу, друзья. Мы поплывем на яхте и сделаем остановки на 5 станциях, где понадобятся ваша быстрота и сила, ловкость и умение мыслить. Мы отправляемся со **станции №1 «*Погрузочная*».** Путь долгий, нам нужно загрузить на яхту продукты.

Учащиеся строятся в 2 шеренги одна против другой. Учитель предлагает вообразить, а затем показать, как грузчики передают друг другу различные коробки с продуктами. Действию должны соответствовать выражение лица и позы тела: ящик с тушенкой, гусиное перо для смазывания сковородки для блинов, огромную коробку с макаронами, мешок с кедровыми орехами. После «передачи каждого предмета» учитель называет ученика, у которого степень напряжения мышц и выражение лица соответствовали тяжести и объему передаваемых продуктов.

***Учитель***. Мы прибываем на **станцию №2 – «*Речные учения*».**

В походе нас ждут разные испытания, поэтому мы должны подготовиться к трудностям. Проведем учения, на которых научимся совершать совместные действия (на гимнастической скамейке).

1. «*Поднять паруса*».

И.п. – стоя ноги вместе на скамейке продольно, взявшись за руки внизу.

1-2 – руки вверх, прогнуться, вдох. 3-4 – и.п., выдох.

2. «*Гребля*».

И.п. – сидя верхом, ноги вперед, руки на поясе сидящего впереди.

1-2 – наклон вперед, 3-4 – наклон назад.

3. «*Речная качка*».

И.п. – сидя верхом, руки на плечи сидящего впереди.

1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п..

4. «*Погрузка*».

И.п. – сидя верхом на скамейке. По сигналу, направляющий передает мячи по цепочке назад. Последний складывает мячи возле «трюма».

5. «*Спуск в трюм*».

Упражнение «крабики» - передвижение в упоре сзади поперек спортивного зала. Вернуться к скамейке.

6. «*Надуть паруса*».

И.п. – стоя ноги вместе на скамейке продольно, взявшись за руки вверху.

1 – вдох, 2-4 – продолжительный выдох через рот со звуком «ф-ф».

*Учитель*. Впереди **станция №3 «*Петроглифы*».**

Близ села Шереметьево находятся петроглифы – памятники первобытного искусства, наскальные рисунки. Здесь в 12 веке находилось древнетунгусское государство – Цзинь. Одной из современных ветвей древних тунгусов являются нанайцы, которые занимаются охотой и рыболовством. Нанайские дети играют в различные оригинальные подвижные игры. Сыграем в одну из них.

**Нанайская игра** «*Отобрать палочку*».

Для игры подбирают тальниковую палочку, ее ошкуривают, высушивают и полируют, чтобы труднее было удержать в руке. Длина палочки 20-25 см, толщина 3-4 см., посередине делают отметку – вырезают небольшую бороздку, которую соперники не должны захватывать пальцами.

Два игрока (мальчики с мальчиками, девочки с девочками) становятся друг против друга боком, берутся одной рукой за палочку и крепко ее сжимают, другую руку закладывают за спину. По команде игроки начинают тянуть или вырывать палочку из руки соперника. Сходить с места запрещается. Вырвавший палочку становится победителем и сам выбирает себе нового партнера. Игра проводится до выявления победителя. Игра развивает силу и равновесие.

**Станция №4 «*Беличья*».**

***Учитель***. Ребята, посмотрите, кто у нас на реях? (На гимнастических стенках контуры белок). Давайте поймаем белок и отпустим их в лес.

**Игра** «*Ловля белок*» - игра, позволяющая закрепить в игровых ситуациях навыки лазанья по гимнастической стенке.

Ученики делятся на 2 группы – «белок» и «ловцов». Белки располагаются возле гимнастических стенок. На противоположной стороне – ловцы. Ловцы, выйдя на середину площадки, выполняют заданные упражнения, белки наблюдают за ними. Проделав все движения, ловцы скрываются (уходят на свое место), а белки спускаются с деревьев (со стенки) и на середине площадки повторяют все упражнения ловцов. По сигналу «Ловцы!» белки бегут к своим деревьям и влезают на них. Ловцы в это время ловят тех, кто отстал и не успел влезть на стенку. Потом они меняются ролями.

***Учитель***. Все белки пойманы. Ребята, скажите в каких ситуациях белки приходят к людям? Вспомните, почему белки осенью 2005 года наполнили все населенные пункты Вяземского района? Дети отмечают: мало корма, пожар в лесу.

***Учитель***. Правильно. Но, чтобы отпустить белок в лес, нужно сначала потушить пожар.

**Станция №5 «*Пожарная*».**

**Этюд** «*Насос и резиновый куб*». Все делятся на пары: один изображает насос, второй резиновый куб. «Куб» стоит, обмякнув всем телом, голова опущена. «Насос» накачивает воду в «куб», сопровождая движение звуком «с-с», наклоняясь вперед, попеременно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях. Ноги на ширине плеч. «Куб» с подачей воды должен «заполняться» - распрямляется туловище, поднимается голова, надуваются щеки. Когда «куб» заполнится, из него выливают воду на горящий лес. «Куб» снова сдувается и обмякает. Ребята меняются ролями.

**Задача**: научить напрягать и расслаблять мышцы.

**Заключительная часть.**

***Учитель****.* Ребята, сегодня вы проделали много работы: загрузили яхту, научились быть матросами, помогли белкам, потушили лес, а теперь пора отдохнуть.

**Этюд** «*Загораем на палубе*». (Прогрессивная релаксация).

Я закрываю глаза. Мое дыхание медленное, спокойное. Я расслабляюсь. Мои руки расслаблены, ноги расслаблены. Светит яркое солнышко. Загорает лицо, загорает тело. Загорают руки, ноги. Но разве можно у нас спокойно позагорать. Уссурийская тайга всегда полна комарами. На ваш нос сел комар, руками шевелить не хочется. Подвигайте носом. Хорошо. Но комар назойливый, он сел на вашу левую щеку. Отгоните комара. Теперь на правую. Подергайте правой щекой. Комар перелетел на брови. Молодцы. Улетел комар. Солнышко светит, хочется спать. Отдыхаем. Наш второй день путешествия подошел к концу. Вот уже и застава видна. Вы хорошо отдохнули. Вы потягиваетесь. Вы открываете глаза.

**Задачи**: научиться напрягать и расслаблять мимические мышцы лица.

**Домашнее задание**: повторить с родителями совместные упражнения на скамейке.

**Рефлексия.** Учитель поздравляет учащихся с окончанием плавания. Ученики выражают свое отношение к уроку, беря разложенные на гимнастической скамейке рыбки:

красная – урок понравился,

желтая – равнодушное,

зеленая – урок не понравился

и бросают в коробку на выходе из спортзала.