Урок подвижных игр №1 в 4 классе из цикла «Путешествие по Вяземскому району»

**Тема урока: «Сквозь дебри Уссурийской тайги».**

**Тип урока:** сюжетно – игровой

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

**Задачи урока:**

1. развивать скоростные и координационные способности, гибкость;
2. прививать трудовые и коммуникативные навыки, бережное отношение к природе родного края;
3. учить концентрировать, переключать и распределять внимание;
4. развивать воображение;
5. закрепить навыки дыхательной гимнастики.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь**: гимнастические скамейки, мячи, кубики, пластиковые бутылки, ведра, обручи, бруски, резиновые кольца, тенты, газетные палочки, магнитофон.

**Наглядные пособия:** карта Вяземского района, где проложен маршрут, рисунки детей на тему: «Растения и животные Вяземского района (с уроков рисования).

**Вводная часть**

***Приветствие, психологическая настройка на урок***. Ребята, в нашу школу на имя учителя физической культуры пришел секретный пакет (вскрывает пакет, в нем донесение): «Через границу перешел нарушитель. Просим школьников помочь в задержании. На пути следования стоит железнодорожный состав. Предлагаю маршрут в обход: перевал, река, застава. Самые сильные, ловкие и выносливые будут приняты в отряд юных друзей пограничников». Начальник заставы.

*Беседа у карты Вяземского района, обсуждение маршрута*.

***Учитель:*** за один час мы этот маршрут не одолеем. Выделяю три урока. Первый называется «Сквозь дебри Уссурийской тайги», на котором мы пойдем по лесу через Котиковский перевал, на втором уроке поплывем по реке Уссури и на третьем поможем поймать нарушителя «На Венюковской заставе». Сегодня мы не только продолжим развивать быстроту, ловкость и координацию, но и познакомимся с природой нашего района; научимся бережно к ней относиться. (*Обращает внимание на* *рисунки детей*). Задача: пробудить интерес к предстоящей деятельности.

**Разминка.**

***Учитель:*** Прежде чем войти в лес, мы должны пройти по тропинке, где нам встретятся кочки и стога сена.

**Подвижная игра** «Кочка, тропинка, копна». Если звучит слово «кочка», дети должны принять упор присев; если «тропинка» - продолжают движение; если «копна» - образуют круг, руки вверх.

*Учитель.* Наша тропинка проходит через Аванские сосенки, которые посажены под руководством нашего замечательного земляка, заслуженного лесовода РСФСР Н.В.Усенко. Здесь самый чистый воздух. Вдохните глубоко аромат сосен. Учащиеся делают глубокий вдох, разводя прямые руки через стороны вверх и, потянувшись на носках, опуская руки вниз. Спину держать прямо.

***Учитель***. Лес не только наш врач, но и кормилец. Наша Уссурийская тайга богата грибами: белыми, подосиновиками, маслятами. Давайте соберем их в корзину. *Учащиеся выполняют наклоны вперед – влево, вперед – вправо, не сгибая ног в коленях*.

***Учитель****.* Подходим к селу Котиково. Перед селом протекает небольшая речка. Нам нужно найти переправу. А вот и бревно. Пойдем по нему. *Учащиеся идут друг за* *другом по гимнастической скамейке, вытянув прямые руки в стороны. Тянуть носок, смотреть в затылок друг другу*.

***Учитель****.* А сейчас нам нужно преодолеть болото, перепрыгивая с кочки на кочку. Учащиеся выполняют прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыгают в разложенные на полу резиновые кольца.

***Учитель****.* А вот и Котиковский перевал. Нам нужно его преодолеть. *Учащиеся, имитируя подъем по перевалу, выполняют ходьбу в упоре стоя, согнувшись, не сгибая* *ног в коленях.*

***Учитель****.* Мы на вершине. Поднимите головы. Над нами красивейшее дерево нашей тайги – орех маньчжурский. А его обвивает лимонник китайский. Давайте соберем их тоже и положим в корзину. Орехи вкусны и питательны, лимонник придает силу, а путь у нас долгий. *Учащиеся, потянувшись на носках, прямые руки вверх, спина прямая, имитируют сбор орехов и ягод.*

***Учитель***. Теперь у нас полные корзинки орехов, ягод и грибов. А нам нужно, чтобы не рассыпать содержимое корзинок, спуститься с перевала. *Учащиеся имитируют* *спуск по склону. Повернувшись боком, идут приставным шагом. Ноги полусогнуты, руки слегка приподняты.*

***Учитель****.* Трудный был переход. Давайте сделаем привал на лесной опушке. А сколько здесь красивых и редких цветов: лилии, башмачки, вероника, иван-чай. Давайте возьмем в левую руку иван-чай, с которого пчелы собирают нектар, в правую – одуванчик, который отцвел. Понюхаем иван-чай и подуем на одуванчик. *Учащиеся* *выполняют упражнение на восстановление дыхания: вдох – носом (нюхаем цветок), задержали дыхание, выдох (дуем на одуванчик)*

**Основная часть.**

***Учитель****.* Ребята, посмотрите, сколько животных бегает по лесу: белогрудые медведи, тигры, зайцы. Давайте поиграем с ними.

Игра **«Бездомные звери».** Количество домиков для диких зверей на одно меньше, чем количество пар учащихся. Все бегают или прыгают, как животные, которых называет учитель, а по свистку пара должна занять свободный домик (обруч). Пара, оставшаяся без домика, выходит из игры, забирая один обруч. Игра идет до тех пор, пока не останется одна пара. Выбывшие «звери» уходят за центральную линию зала и в игре не участвуют, но вместе со всеми имитируют походку животного, которого предлагает учитель. Имитация происходит творчески, без показа упражнения учителем.

***Учитель****.* На другом конце опушки я увидел две лесные сторожки. Для чего в лесу построены сторожки? (Дети отвечают: укрыться от непогоды, заночевать, отдохнуть). В лесной сторожке для усталого путника всегда есть вода, еда, дрова. Давайте и мы приготовим все необходимое. Разделимся на две команды (выбирают самостоятельно).

***Учитель***. Давно около сторожек никого не было. Мы видим поваленные деревья и ветки. Давайте очистим территорию от мусора, но прежде нужно измерить площадь загрязненного леса.

*Эстафета 1.* **«Землемеры»**

Каждая команда получает гимнастическую (газетную) палочку и измеряет ею расстояние до финиша. Ученика, закончившего промер, меняет следующий участник. Побеждает команда, которая быстрее делает промеры.

*Эстафета 2.* **«Очистка леса».**

На финише высыпается гимнастический «мусор» - кубики, мячи, кегли. Участники двух команд бегут одновременно, берут только по одному предмету и складывают в свою коробку. Кто больше? Капитаны команд высыпают содержимое и считают. Команда, собравшая больше «мусора», выигрывает.

*Эстафета 3.* **«Укладка дров».**

Дрова (деревянные бруски) лежат в куче посередине дистанции. Первый участник бежит, берет брусок, перелезает через упавшее дерево (гимнастическая скамейка) и бежит до воображаемой сторожки, укладывает брусок так, чтобы получился колодец. Победитель тот, кто быстрее и аккуратнее сложит поленницу.

Эстафета 4. **«К ручью».**

Чтобы попасть к ручью, нужно пролезть через узкую пещеру (матерчатый рукав), взять пластиковую бутылку с водой, добежать до сторожки, вылить воду в ведро, оставить бутылку и вернуться на место. Побеждает команда, которая быстрее наполнит ведро.

*Эстафета 5****.* «Лесные сухари».**

Итак, дрова заготовили, воду из ручья принесли. Что ещё в сторожке нужно оставить? Правильно, еду! У вас в корзинках много грибов. А какой лесной зверек переносит грибы на иголках? Ёж.

Задача учащихся: взять из лукошка съедобный гриб (зеленый кубик) и, изображая ёжика (ходьба в полуприседе, руки на коленях), дойти до сторожки, положить гриб на сушку, назад бегом.

*Эстафета 6.* **«Все в палатку».**

***Учитель****.* Что-то погода стала портиться! По команде «Ветер» ребята помахивают кистями рук; «Сильный ветер» - машут руками, «Гром» топают ногами, «Ливень» - бегут к сторожке, где лежит обруч (воображаемая палатка) и накрываются тентом.

*Учитель.* Молодцы! Быстро укрылись от дождя. А вот и солнышко вышло. Давайте подведем итоги, кто лучше и быстрее подготовил сторожку (подводит итоги).

А теперь продолжим путь (дети делают круг по залу). Вот и речка с теплым песочком. Предлагаю немного отдохнуть. Устраивайтесь поудобнее.

**Релаксация** (звучит инструментальная музыка).

Сейчас мы немного отдохнем и подышим свежим речным воздухом. Вы на берегу самой красивой реки нашего района – реки Уссури. Тело расслаблено, никаких забот, никуда не надо торопиться.

Солнечные лучи обволакивают приятным теплом, проникая через поры в каждую клеточку. Они превращают кровь в оранжевую теплую струю, разносящую теплую истому повсюду – от кончиков пальцев рук до пяток. Постепенно всё тело превращается в статую из расплавленного золота. Золото все тяжелее, песок проседает. Ни проблем, ни забот. Ласково журчит река Уссури, ветерок гладит ваши волосы, вы вдыхаете аромат прибрежных трав. Покой и тепло, спокойствие и радость…. Начинаем считать до трех и возвращаться к себе.

Итак, раз – почувствуйте свое тело, прилив сил.

Два – в голове ясно, свежо. Откройте глаза.

Три – погладьте лицо руками. Почувствуйте бодрость в теле, ясность в голове, легкость в душе. Улыбнитесь. Улыбайтесь чаще, и все будет хорошо.

**Заключительная часть.**

***Учитель****.* Подведем итоги. Сейчас я проверю, были ли вы внимательны во время нашего путешествия.

Игра **«Внимательный путешественник».**

Учитель перечисляет действия, а учащиеся, услышав выполняемое на уроке действие, поднимают руки вверх – «Да». Если действие на уроке не выполнялось, они должны дать ответ «Нет», т.е. затопать ногами.

Мы плыли по речке? Нет.

Мы шли по лесной тропинке? Да.

Мы шли как жирафы? Нет.

Мы ходили как белогрудые мишки? Да

Мы срывали орех маньчжурский? Да

Мы наполнили корзинки орехом кедровым? Нет.

Мы преодолели Котиковский перевал? Да

Мы подготовили лесные сторожки? Да

Мы путешествовали по Нанайскому району? Нет.

Мы путешествовали по Вяземскому району? Да.

Учитель отмечает самых внимательных.

**Задание на дом:** расскажите родителям о своем путешествии и покажите им как ходят животные в лесу, используя стихотворение:

Мы проверили осанку и свели лопатки,

Мы походим на носках, а потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята и как мишка косолапый,

И как заинька-трусишка, и как серый волк-волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся.

**Рефлексия**.

Обсудить урок с детьми, что понравилось, а что нет.

Учитель поднимает открытую ладонь, и дети хлопают его по ладошке как бы говоря: «До встречи». На выходе из спортзала каждый хлопает по рожице, которые нарисованы на стене (угрюмая, равнодушная и смеющаяся), выражая свое отношение к уроку.