

Конспект открытого урока физической культуры в 1 классе

Учитель: Якимова Т.Г.

### **Современный урок в условии реализации ФГОС**

**Тема :** Подвижные игры

**Метод:** игровой.

**Цели урока:** Показать преимущества здорового образа жизни: развивать познавательную, творческую и двигательную активность, прививать любовь к физической культуре и спорту.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи:** расширить представления по сохранению и укреплению здоровья; вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма; способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.

**Воспитательные задачи:** воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.

**Оздоровительные задачи:** укрепить мышцы голени и стопы, учить правильному восстановлению дыхания.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** кегли, карточки с примерами, карточка с пословицами, памятки

**Тип урока:** комбинированный.

**План урока:**

1. Подготовительная часть - 10 мин.
2. Основная часть - 20 мин.
3. Заключительная часть - 10 мин.

**Проблемный вопрос:** формирование культуры здоровьесбережения школьников на уроках физической культуры.

## Ход урока

### I Подготовительная часть.

**1) Построение**, приветствие, доклад физорга, сообщение задач урока.

Инструктаж по технике безопасности

### 2) Сообщение темы урока

- Ребята, мы начинаем наш урок физкультуры, а какие слова, обычно, говорят люди друг другу, когда встречаются? (Здравствуйте)

- Ребята, а кто из вас может сказать, что обозначает это слово?

(“Здравствуйте! Желаем всем здоровья!”)

Сегодняшний наш урок посвящен укреплению здоровья.

Словом «Здравствуйте» люди приветствуют друга справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично!

- Как вы думаете, а какого человека мы можем назвать здоровым?

- В народе говорят: “Здоровому всё здорово”. Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

### 3) Ходьба

- Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому мы начнем урок с ходьбы:

Прыжком на ле-во

(Дети идут в обход по залу.)

( Комментировать 1,2,3,4, -1,2,3,4...

Разновидности ходьбы:

- на носках (руки на поясе)

- на пятках (руки на поясе)

- на внешней стороне стопы

- на внутренней стороне стопы

- Такие упражнения необходимо выполнять, для того, чтобы наши стопы не болели и были здоровы.

-руки развести в стороны – «рисуем» кисточками малые круги, большие круги.

- на каждый шаг выполняем движения (1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- руки вверх)

- Присели, идем полуприседом, руки на поясе делаем «Уточки» (разводим руки)

**4) Легкий бег** (круг по залу, «восьмерочку», пробежали правым боком, левым боком)

Восстановим дыхание (вдох – выдох)

Упражнение на внимание.

- Ребята, угадайте конец пословицы. Дети называют пословицу, а учитель показывает закрытые слова. Получается: “Чистота - залог здоровья”.

“Чистота - ( залог здоровья)”

Пояснение: слова, взятые в скобки, закрыты.

- Ребята, скажите, как вы понимаете эту пословицу? (стремиться к чистоте к порядку, если будем жить в грязном помещении, никогда не будем здоровыми)

- В чистоте надо содержать не только свое жилище, но свое тело. Мы должны стараться быть аккуратными, опрятными, тогда с нами будет приятно общаться другим людям.

### **ОРУ Зарядка**

Дети становятся в круг.

Чтобы быть чистыми надо умываться.

1. Ребята давайте наполним бочку.

(Руки над головой, наклоны туловищем влево, вправо 2 раза)

- Бочка наполняется (руки разводим)- вода выливается (наклоны влево, вправо)

- изобразим слоника, как он моет ушки? (руки за голову, рывки руками вперед, назад).

- как слоник смотрит по сторонам (руки за голову, повороты туловищем вправо, влево)

- Упражнение «Бабочка» И.п. - руки вдоль туловища. 1-2 руки через стороны поднять вверх, 3-4 – и.п.

Упражнение «Стрекоза» И.п. - о.с. 1 – руки в стороны, 2-3 – присесть, руки на колени, 4 – и.п.

- А теперь проверим, кто у нас больше простоит на одной ноге, упражнение называется «Цапля». Разводим руки в стороны, поднимите левую ногу.

Учитель ведет счет до 10.

- Молодцы!

- Упражнение «Лягушонок»

- Упражнение «Солнышко» И.п. - о.с. 1-2 глубокий вдох, руки через стороны вверх, ноги на носки, 3-4 – выдох, и.п. Это упражнение очень полезно для наших легких.

## **II Основная часть**

### **Игра «Домик -улитка»**

Дети становятся в круг, учитель распределяет роля, «улитки» с «домиками» гуляют по залу, по команде учителя улитки прячутся в домик.

Упражнение на внимание

**Игра «Рыбы и хищники»** Дети остаются в парах кто был домиком тот становится рыбкой, кто был улиткой тот становится камушком. «Камушки» стоят на месте. По команде учителя «рыбки» плавают, «рыбки» гуляют по залу, по команде «хищники» «рыбка» должны спрятаться за свой «камушек». «Хищник» - учитель, пойманные «рыбки» становятся «хищниками»

Упражнение на внимание

Ребята, зимой мы часто болеем гриппом. Сейчас мы с вами выполним упражнения для профилактики гриппа.

« Тили-тили-тили-бом,  
Сбил сосну зайчишка лбом»

(ребром ладони потереть активные точки над бровями)

«Жалко нам зайчишку,  
носит заяка шишку»

(кулачком массировать активные точки около переносицы и на крыльях носа)

«Поскорее сбегать в лес ,  
сделать зайньке компресс.»

(Указательным и средним пальцами массировать за ухом и возле уха.)

Идем дальше.

- А теперь проверим, насколько у вас хороший слух и быстрые ноги

### **Подвижная игра - «Вызов номеров»**

В колонне рассчитываются по порядку. Учитель задает пример

и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен оббежать кеглю и возвратиться на свое место.

$$10-4=6$$

$$7+2=9$$

$$1+3=4$$

$$5-4=1$$

$$8+0=8$$

- Ребята, а теперь обратите внимание, я показываю 2 карточки!

$$6+1=7$$

$$2-2=0$$

- Ребята, а назовите номера последних игроков (7 и 0). Хотя мы с вами еще не изучали такие числа, может кто-нибудь из вас знает что это за число?

- Правильно (70). В этом году мы часто слышим эту дату. Что вам о ней известно? Вспомните наши беседы на классных часах, участие в конкурсах рисунков? Ребята, в этом году 70 лет со дня великой Победы над фашистской Германией. Эта Победа была завоевана огромной ценой наших дедов и прадедов.

Наш долг- всегда помнить и уважать события и героев тех лет.

**Под музыку игра на внимание «Игра наоборот».**

Учитель выполняет упражнения, учащиеся должны все сделать наоборот.

#### **4) Подведение итогов.**

- Ребята, наш урок подходит к концу, вам понравился?

- Что понравилось больше всего?

А какие упражнения мы выполняли, в какие игры играли? а для чего мы это делали?

Сегодня мы с вами много говорили о здоровье. В память о нашем занятии я вам раздам памятки. Смело следуйте указаниям и тогда вы будете здоровы, и болезни обойдут вас стороной!

Построение. Выход из зала.