

Конспект открытого урока по физической культуре в 1 классе

на школьном этапе конкурса «Учитель года- 2018»

МБОУ «Юсьвинская СОШ имени народной артистки РФ
А.Г.Котельниковой»

Учитель: Якимова Татьяна Геннадьевна

Тема урока: «Мы в городе мастеров и здоровья». Оздоровительная гимнастика. Упражнения на развитие силы рук, вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, укрепление мышц спины.»

Раздел: гимнастика.

Тип урока: сюжетно-игровой.

Цель урока:

- Сформировать понятие здорового образа жизни в деловой жизни человека.

Задачи урока:

- Развитие координации, выносливости, вестибулярного аппарата.
- Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.
- Воспитать осознанное отношение к двигательной активности.
- Знакомство учащихся с миром профессий (социализация).

Технологии:

- Здоровьесберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная.
- Игровая технология.
- Групповая технология.

Инвентарь:

- обручи 4 шт.;
- мат и гимнастические коврики
- мячи 4 шт.;
- верёвка 5-6 м на стойках;
- ракетки бадминтонные и 4 надутых воздушных шарика;
- мыльные пузыри;
- музыкальный центр.

Ход урока

Подготовительная часть 5-10 мин

Построение, расчёт, сообщение темы, целей и задач урока.

(Становись, равняйся, смирно! По порядку рассчитайсь!)

Вводная беседа:

-Здравствуйте ребята! А как вы думаете, почему мы при встрече, мы говорим, друг другу «здравствуйте»? *(ответы детей)*.

-Конечно, в первую очередь мы желаем здоровья. Ребята, что надо делать, чтобы быть здоровыми? *(ответы детей)*.

- Правильно, заниматься спортом. А вы занимаетесь спортом? Какими видами?

- Молодцы! Я тоже очень люблю спорт, поэтому работаю учителем физической культуры в школе. О профессии учителя я мечтала с детства. А у вас есть мечты? Кем вы хотите стать, когда вырастите? *(ответы детей)*.

Как думаете о чем будем мы сегодня говорить? Чему научимся?(ответы)
Правильно. молодцы.

- Сегодня на занятии мы с вами будем исследователями поговорим о профессиях, узнаем, какие физические качества необходимо вам развивать, и исследуем какие группы мышц больше задействованы в той или иной профессии.

Например, рассмотрим профессию «строитель», строитель работает руками, значит, у него должны быть крепкими руки. Вы, знаете, какими упражнениями можно развить силу рук? *(ответы детей)*.

Итак, приступим к нашему занятию, а начнём с разминки!

Направо, в обход по залу шагом марш!

- руки вверх ладонями внутрь идем на носках.

- руки за спину взяли за локти.

- руки произвольно идем перекатываемся с пятки на носок.

Наступать нужно энергично, весело. Массируя стопы ног, мы оздоравливаем весь наш организм!

Бег без заданий.

Выполнения заданий в ширенге.

Тренинг «зеркало»:

-Ребята посмотрите на себя в зеркало «сердито». **(Показ картинки)** Каким некрасивым становится человек, когда злиться. Здоровье его ухудшается. А теперь, давайте улыбнёмся.**(показ картинки)** В зале сразу стало светлее от ваших улыбок, все преобразились, глазки засияли, лица милые и приветливые. Поэтому старайтесь больше улыбаться. Улыбка даёт человеку заряд бодрости, энергии, здоровья!

Нашу разминку продолжает весёлая музыкальная минутка. ОРУ
Приготовьтесь и весело повторяйте за мной.(Выполняем движения, которые мы слышим в песенке, вместе со мной. (в движении по кругу в колонне по 1)
перестроение в колонну по 4.

Основная часть 20-25 мин

А теперь немного поиграем. Предлагаю, **первой команде отгадать загадку:**

**Ходят в каске с мастерком,
Нам подарят новый дом. (Строители)**

Кто внимательно слушал, какие группы мышц должны быть сильнее развиты у строителей?

У строителей должны быть сильные руки и сейчас мы выполним упражнение на развитие силы рук « Крокодил». Посмотрим, кто же из вас сможет работать строителем.

1 Задание: Упор лёжа на полу, руки в упоре на полу, ноги вытянуты. Передвигаемся на руках, ноги неподвижны. Движение до ориентира, а обратно шагом. (Оборудование - стойки)

Загадка для второй команды:

Он не лётчик, не пилот,
Он ведёт не самолёт,
А огромную ракету,
Дети, кто скажите это? (Космонавт)

Какие физические качества необходимы космонавту? (ответы детей)

Самое главное у космонавта должен быть хорошо развит вестибулярный аппарат.

Выполним упражнение на развитие вестибулярного аппарата. (орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела)

2 Задание: Лечь на пол, руки вытянуты вверх, лежат на полу, катиться до ориентира, обратно шагом. (4 мата и стойки)

Загадка для третьей команды:

Ежедневно спозаранку
В руки он берёт баранку
Крутит, вертит, так и сяк
Но не съест её никак (*Шофёр, водитель*)

-У водителей страдает спина, они проводят много времени в сидячем положении. Поэтому будущим водителям, что надо укреплять?

Конечно, надо укреплять мышцы спины, растягивать их. Для этого мы выполним следующее упражнение.

3 Задание:

Я возьму мяч большой
Подниму над головой
Выгну спину – мячик кину.

На расстоянии 3-х метров лежит обруч, ребёнок двумя руками из-за головы, в положении лёжа должен броском попасть в обруч. Встать, взять мяч и передать следующему. (4 обруча гимнастические коврики, 4 мяча)

Слушаем внимательно загадку для четвертой команды:

Перетянут он ремнём,
Каска прочная на нём.
Он в горящий входит дом,
Он сражается с огнём. (*Пожарный*)

Какие физические качества необходимы пожарным?

Людам этой профессии необходимо развивать скоростно-силовые качества. Этим мы сейчас и займемся.

4 Задание: *1 ученик лежит в упоре лёжа, 2 ученик подлезает под ним и принимает упор лёжа рядом с 1 учеником и т.д. до ориентира. (4 стойки)*

Следующую загадку можно отгадывать хором:

Кто в дни болезней всех полезней,
И лечит нас от всех болезней? (*Доктор*)

Вы наверное видели, что доктора много пишут. Им просто необходимы упражнения на коррекцию и профилактику глазных заболеваний.

5 Задание: *Бадминтон с воздушным шариком. В бадминтонной ракетке много- много квадратиков, и когда вы ей подбиваете шарик, у вас стимулируются и укрепляются глазные мышцы. (4 ракетки, 4 шара, стойки)*

Заключительная часть 5-7 мин

Мы работали, играли
И, конечно, все устали.

Предлагаю восстановить наше дыхание.

Вдох глубокий через нос, выдыхаем через рот, губы трубочкой, струю воздуха направляем на пузырь.

Повернитесь друг другу подарите улыбку соседу. Молодцы.

-Дорогие ребята! Вы сегодня хорошо позанимались, узнали какие группы мышц вам надо развивать особенно!

- Труд строителей всем нужен
Нужен всем и вкусный ужин,
Доктор, чтобы всех лечил,
И учитель, чтоб учил.
Лётчик нужен, чтоб летать,
Ну, а ты кем хочешь стать?

У вас еще все впереди, выбирайте себе профессию. А я вам всем желаю крепкого здоровья, успехов в учёбе и хорошего настроения.

Из нашего сегодняшнего исследования мы узнали что

1. Каждый человек кем бы он не работал прежде всего он должен быть здоровым.
2. Для каждой профессии нужно развивать свои группы мышц.

Итоги урока. Рефлексия. Прием: продолжи фразу

Теперь я могу...

Я научился...

Мне нужно поработать над....

Мне тоже сегодня понравилось работать с вами все были активными внимательно слушали задания выполняли все мои требования.

Домашнее задание: Выполнение акробатических упражнений.