

## **Тема: "Игровой стретчинг"**

**Тема урока:** «Сюжетно-игровое занятие «Утенок Кряк»

**Тип урока:** Образовательно-тренировочной направленности

**Цель:** Развитие физических качеств у детей школьного возраста, интереса к занятиям физкультурой и универсальных способностей посредством игровой деятельности.

### **Образовательные задачи:**

1. Познакомить с новыми элементами игрового стретчинга.
2. Повторить упражнения для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы.
3. Совершенствовать ранее изученные упражнения на координацию движений.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.
2. Формировать умения обучающихся передавать характерные особенности образов под соответствующую музыку.

### **Воспитательные задачи:**

- 1.Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.
2. Формировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время занятия:** 30 минут.

**Инвентарь и оборудование:** Мячи гимнастические, гимнастические коврики, магнитофон, музыкальные диски.

**Воспитатель:** Переверзев А.П.

<b>Деятельность воспитателя</b>	<b>Деятельность воспитанника</b>	<b>Формируемые УУД</b> Р: регулятивные П: познавательные К: коммуникативные
<b>1. Вводная часть (4 мин)</b>  Дает команду на построение учащихся в шеренгу, сообщает задачи урока . Дает команды по строевой подготовке (1 мин)	Строятся в шеренгу, прослушивают задачи урока. Выполняют повороты на месте, марш вперед.	P: умение применять установленные правила. П: владение знаниями и умениями выполнять повороты. К: умение обращаться за помощью.
Проводит разминку в движении (разновидности ходьбы, бега): а) специальные беговые упражнения. б) комплексные общеразвивающие упражнения. (6 мин)	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на наружных сторонах стоп, руки на поясе. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, руки за спиной. Бег в колонну по одному. Бег на носочках. Боковой галоп (правым, левым боком). ОРУ с мячом: 1. И.п. – о.с. мяч внизу. 1-2 – мяч поднять вперед вверх, потянуться на носочках; 3-4-и.п.. 2. И.п. – стоя, мяч перед собой, руки вытянуты. 1- поворот вправо, 2- и.п.,	P: умение правильно выполнять зарядку и упражнения при ходьбе и беге. П: владеть знаниями об общих условиях выполнения зарядки. К: Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья.

	<p>3- поворот влево, 4-и.п.</p> <p>3. И.п. – стоя, мяч в вытянутых вверх руках. 1-2 – 3 – наклон в сторону; 4- и.п.</p> <p>4. И.п. – о.с., мяч внизу. 1-2 – 3 – наклон вперед; 4-и.п</p> <p>5. И.п. – стоя, мяч в вытянутых вверх руках. 1-2 – 3 – наклон вниз; 4-и.п.</p> <p>6. И.п. – стоя, мяч перед собой, 1- присед, руки вперед, 2- и.п., 3- 4- повтор.</p> <p>7. И.п. – стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом на 90*.</p>	
<p><b>Веселый тренинг «Цапля».</b></p> <p>Проговаривает стих, выполняет задание вместе с детьми.</p> <p><i>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно. (1 мин)</i></p>	<p>Стоя на правой ноге, сгибают левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и стараются удержать равновесие на 1 ноге. А потом – на левой ноге.</p> <p>Проговаривают стих вместе с учителем.</p>	<p>P: умение сохранять равновесия в стойке на 1 ноге.</p> <p>P: владение знаниями о правильном сохранении равновесия.</p> <p>K: использование речевых средств для выполнения задания.</p>
<p><b>2. Основная часть (24 мин)</b></p> <p>Рассказывает сказку «Утенок кряк» под музыкальное сопровождение.</p> <p>Показывает упражнение «Ходьба»</p> <p>Дает рекомендации: Спина прямая.</p>	<p>И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.</p>	<p>P: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.</p>

<p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Показывает упражнение «<i>Бабочка</i>»</p> <p>Дает рекомендации: Спина прямая.</p> <p>Движения динамичные.</p> <p>Оказывает помощь ученикам при выполнении упражнения.</p>	<p>Выполняют - 8 раз в медленном темпе.</p> <p>И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Выполняют - 8 раз в медленном темпе.</p>	<p>П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.</p> <p>К: Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.</p>
<p>Показывает упражнение «<i>Змея</i>»</p> <p>Дает рекомендации: Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.</p> <p>Показывает упражнение «<i>Велосипед</i>»</p> <p>Дает рекомендации: Спина прямая.</p> <p>Движения динамичные.</p>	<p>И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу.</p> <p>1-медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Задержаться нужное время. 2- и.п. Выполняют - 6 раз в медленном темпе.</p> <p>И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.</p> <p>Выполняют - 10 раз в быстром темпе.</p>	
<p>Показывает упражнение «<i>Птица</i>»</p> <p>Дает рекомендации: Спина прямая.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Вдох при взмахе, выдох при наклоне</p>	<p>И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. 1 – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. 2 – возвращаемся в</p>	

	<p>и.п. 3 – тот же наклон к левой ноге, 4 – и.п. Выполняют - 8 раза в среднем темпе.</p>	
<p>Показывает упражнение «<i>Кошка</i>» Дает рекомендации: Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.</p>	<p>И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, максимально выгнуть спину. Выполняют - 8 раза в медленном темпе.</p>	
<p>Показывает упражнение «<i>Веточка</i>» Дает рекомендации: Стارаясь сохранять носки натянутыми. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.</p>	<p>И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. 1- Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, задержать нужное время. 2- Вернуться в и.п. Выполняют - 8 раза в медленном темпе.</p>	
<p>Показывает упражнение «<i>Рыбка</i>» Дает рекомендации: не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны быть на одном уровне. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.</p>	<p>И.п. – лечь на живот, руки вдоль туловища, ладони вверх. 1- вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох); 2-3 – оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей (выдох); 4 – вернуться в и.п. Выполняют - 6 раза в медленном темпе.</p>	
<p>Предлагает учащимся изобразить свое любимое животное (из ранее изученных)</p>	<p>Изображают свое любое животное по очереди, все повторяют.</p>	<p>Р: умение применять полученные знания П: знание характерных особенностей образов, используемых для показа К: стремление к самовыражению.</p>
<p><b>Игра «Совушка».</b> Выбирает водящего «совушку». Педагог</p>	<p>Остальные дети «бабочки», «斯特екозки», «птички». «Днем» дети играют, прыгают</p>	<p>Р: умение осуществлять взаимоконтроль процесса выполнения</p>

<p>произносит «День наступает – все оживает!», «Ночь наступает – все замирает!»</p>	<p>танцуют. «Ночью» дети «засыпают», «совушка» ищет тех, кто не спит, и уводит на стульчик.</p>	<p>заданий в процессе игры. П: знание характерных особенностей образов, используем во время игры. К: владение умением оценивать ситуацию и быстро принимать решения, взаимодействовать с учениками во время игровой деятельности.</p>
<p><b>Гимнастика для глаз</b> Для выполнения упражнений для глаз предлагает сесть поудобнее, выпрямить спинку, вытянуть ножки.</p>	<p>Располагаются свободно. Выполняют упражнения для глаз под музыку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение зрачками вправо, влево, вверх и вниз.</li> <li>2. Вращение по кругу вправо, влево.</li> </ol>	<p>Р: умение применять полученные знания. П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и работе самостоятельно. К: Формирование представления о необходимости сохранения и укрепления здоровья.</p>
<p><b>Заключительная часть (2 мин)</b> Дает команду на построение учащихся в шеренгу, подводит итоги урока, релаксация</p>	<p>Строится в шеренгу, прослушивают итоги занятия</p>	<p>Р: Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений П: Осуществление комплексного анализа своей деятельности К: взаимодействия с учащимися во время учебной и игровой деятельности</p>