**Конспект урока по физической культуре в 2 классе.**

**Раздел программы:** «Гимнастика», «Основы знаний».

**Цели:** Ознакомить учащихся с понятием «режим дня»; приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях физического развития и здорового образа жизни.

**Задачи урока:**

* закрепить упражнения в равновесии;
* совершенствовать умения и навыки упражнений в лазанье;
* воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, поточный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** магнитофон, гимнастические маты, гимнастические скамейки4, влажное полотенце 18, надувные шары 18.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  | **Дозировка**  | **ОМУ** |
| I.1. 2.3.4.5.6. | **Подготовительная часть**Построение, сообщение задач урока**Беседа с детьми:*** Что такое режим дня?
* С чего начинаете свой режим дня?
* Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы…..

(дети продолжают)* Позавтракали, а затем….(дети продолжают)
* Вернувшись со школы, мы…..

 (дети продолжают)* Чем занимаетесь в свободное время?
* А во сколько, вы ребята, ужинаете и ложитесь спать?
* Что нужно запомнить, соблюдая режим дня?
* Почему режим дня для человека?

**Стихотворные упражнения утренней зарядки**- А теперь ребята, встали!Быстро руки вверх подняли,(руки через стороны вверх)В стороны, вперед 2 раза1-2, 1-2, 1-2Повернулись вправо, влево(повороты туловища, руки поочередно вперед)Вправо, влево1-2 МолодцыИ на право и еще через левое плечоТопай правою ногой.Снова – правой ногой,Снова – левою ногой,После – правою ногойПосле – левою ногой,1-2, 1-2, 1-2Наклонились влево, вправо(наклоны туловища в стороны, руки над головой)Влево, вправоПолучается на славу!Влево, вправо, влево, вправоМолодцы!Наклонились от души(наклоны вперед)Раз – нагнулся, два – прогнулся,(наклоны вперед, назад, руки на пояс)Руки в стороны развел,1 – 2, 1 – 2, 1 – 2Чтобы солнышко достать,Нужно на носочки встать.(потянуться вверх на носках, руки через стороны вверх)1-2, 1-2, 1-2Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте, руки на пояс)Мы хотим сильнее стать (выпады в стороны, руки сжимаем в кулаки)1-2, 1-2, 1-2Хорошо! Молодцы!Потянулись от души (наклон вперед, обняв колени)Построение в колонну.**Ходьба**На носках, руки вверх.На пятках, руки за голову**Бег с игровыми заданиями**Земля (приседать)Воздух (взобраться на гимнастическую стенку)Вода (вращение руками впереди)**Упражнения на восстановление дыхания**1-2 вдох,3-4 выдох | 15 мин.30 сек.6 мин.5 мин.5-6 раз1 мин.2 мин.30 сек. | Посадить детей на скамейкиМузыкальное сопровождениеПодтянуться на носкахПританцовывая Потянуться за рукойСледить за осанкойПотянуться вверх.Руки прямыеСпина прямаяЛокти развестиВдох через нос, выдох через рот.  |
| II.1.2.3.4.5.6. | **Основная часть****Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.**а) Ходьба навстречу друг другу, при встрече разойтись, не сходя со скамейкиб) Во время ходьбы , по сигналу учителя, принимать определенную позу.**Упражнения для стоп**а) Захват малого мяча ступнями.б) ходьба по лестнице для стопЛазанье по наклонной скамейкеа) упор присевб) ходьба по лестнице для стоп**Игра «Режим дня»**Учащиеся становятся в круг, изображающий циферблат часов. Учитель называет вид деятельности «подъем», дети говорят «7 часов» и хлопают в ладоши 7 раз. Учащиеся, которые стоят на цифрах 7 и 12, поднимают руки вверх, показывая, что они готовы бежать и, дождавшись сигнала учителя, число 12 догоняет число 7 и т.д.**Игра «Правила гигиены».**Дети образуют круг, учитель дает каждому задание:- Что делаем утром, когда просыпаемся?Игрок, выделенный учителем, отвечает и показывает.- делаем зарядку, умываемся, чистим зубы. (выполняет в движении и все повторяют его движения)Следующий игрок выполняет следующее задание…. и т.д.**Игра с надувными шарами «Прогулка на лугу»**На психорегуляцию и релаксацию.(музыка спокойная).Мы гуляем на лугуСлышен шелест листьев, пение птицДвижения плавные, замедленныеМы улыбаемся друг другу( музыка веселая)Под веселую музыку выполняются различные движения с шарами. | 25 мин.5 мин.4 мин.5мин.4 мин.4 мин.3 мин. | Музыкальное сопровождение песня «Улыбка»Все поют припев песни«Улыбка». |
| III. | **Заключительная часть**1. домашнее задание2. подведение итогов урока.3. обтирание влажным полотенцем до пояса | 5 мин.1 мин.1 мин.3 мин. | Составить каждому свой режим дня.Обтирание в раздевалках. |

**Конспект урока по физической культуре**

**Тема:** Ритмическая гимнастика, шейпинг.

**Задачи:**

1. Формирование осанки и ее коррекция.
2. Совершенствование координационных способностей.
3. Обучение элементам самомассажа и психорегуляции.

**Цели:** Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях физического развития и здорового образа жизни.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, поточный.

**Инвентарь и оборудование:** дорожки, видеозапись, магнитофон, стулья – 9шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  | **Дозировка**  | **ОМУ** |
| I.   II. | **Подготовительная часть**Построение, сообщение задач урока**Беседа с детьми о формировании осанки и ее коррекция.**1. Что такое осанка?
2. Как улучшить осанку?
3. Какие упражнения для улучшения осанки вы знаете?

Переход к месту занятий, построение в шахматном порядке.1. **Ритмическая гимнастика:**

а) Разновидности ходьбы на носках, острый шаг, высокий, приставной, скрестный.б) Разновидности бега и прыжков: простой, на носках, высокий, с прямыми в стороны, вперед, назад, захлестыванием голени назад.в)Упражнение на восстановление дыхания, расслабление.**Шейпинг.** 1 частьа) Упражнение стоя для верхней и нижней части туловища.б) Упражнение со стулом.в) Упражнение на расслабление, дыхание.2 частьПодготовка дорожек.Упражнение для мышц живота.3 часть Самомассаж ног (голени, бедра) поглаживание ребром ладони, одна рука на другую, похлопывание, потряхивание.**1. Упражнения на дыхание.**1. Дыхание через одну «ноздрю».
2. «Быстрое дыхание».
3. «Очистительное дыхание».

**2. Аутогенная тренировка** (психоэнергетический вариант)А) Мысленно увидеть световые пятна:красный, зеленый, синий, черный. Выделить один из них и удержать в поле зрения.Красный - тепло Зеленый - покой Синий - холод Черный - грусть.Б) Видеть себя со стороны, представить себя на берегу моря, в лесу. | 10 мин.30 сек. 10 мин. 10 мин.   5 мин 5 мин.Каждое упражнение повторяется 10раз | Обратить внимание на форму. Музыкальное сопровождение.Голову поднять, спина прямая, плечи развести, живот втянуть. Начало движений вправо. Следить за осанкой.Носок тянуть. Дышать через нос.Следить за осанкой, дыханием.Упражнения выполнять плавно.Следить за правильностью выполнения.Массаж выполняется снизу вверх.Следить за спиной, головой.Следить за дыханием животом.Вначале выполнять упражнения с закрытыми глазами, а затем с открытыми. |
| III. | **Итог урока:****Домашнее задание**1) продолжать самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.2) подготовиться к тесту по подниманию туловища.Организованный уход. | 5 мин. |  |