**Урок –** физическая культура

**Класс** – 3 класс

**Раздел программы**: Гимнастика

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

**Тип урока**: Сюжетно-игровой

**Цель урока:** Сформировать понятие здорового образа жизни в деловой жизни человека.

**Задачи:**

***Воспитательные:*** Воспитать осознанное отношение к двигательной активности

***Оздоровительные:*** Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.

***Образовательные***: Знакомство учащихся с миром профессий (социализация).

**Инвентарь**:

* обручи 4 шт.;
* мелкие предметы;
* мячи 4 шт.;
* верёвка 5-6 м на стойках;
* ракетки бадминтонные и 4 надутых воздушных шарика;
* мыльные пузыри;
* музыкальный центр.

**Ход урока**

*Подготовительная часть*

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

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

Вводная беседа:
-Здравствуйте ребята! Меня зовут Светлана Владимировна. 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).*

- Сегодня на занятии мы с вами поговорим о профессиях, узнаем, какие физические качества необходимо вам развивать, 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! Поднялись на носочки, руки вверх, тянемся, как можно выше. Руки за спину, взяли себя за локти, идем на пяточках. Руки в свободном положении, идем перекатом с пятки на носок.

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

Перестроение в 4 колонны.

Тренинг «зеркало»:

-Ребята посмотрите на себя в зеркало «сердито». Каким некрасивым становится человек, когда злиться. Здоровье его ухудшается. А теперь, давайте улыбнёмся. 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. Приготовьтесь и весело повторяйте за мной.( Выполняем движения, которые мы слышим в песенке, вместе со мной.

*Основная часть* 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.*

**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.

***2 Задание:*** *Лечь на пол, руки вытянуты вверх, лежат на полу, катиться до ориентира, обратно шагом*.

**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.*

**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?

Людям 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.*

**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.*

**Ну и последняя загадка:**

Кто учит детишек читать и писать Природу любить, стариков уважать*? (Учитель)*

 Учитель практически всегда на ногах, поэтому тому кто хочет стать и работает учителем я бы порекомендовала упражнения на профилактика плоскостопия, снятие напряжения с мышц ног.

***6 Задание:*** *1 группа* - *Собрать и переложить мелкие предметы пальцами ног (предметы разложены на полу).*

*2 группа – Работают с эстафетными палочками*

*Заключительная часть*

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.

Оценки за урок.

Итоги урока.

Домашнее задание: Выполнение акробатических упражнений.