**Гимнастика.**

**Тема**: Лазанье и висы.

**Цель:** совершенствование умения лазанья по г/стенке и виса на канате.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- закреплять умения в лазанье и висе;

- совершенствовать выполнения упражнений йоги;

- приучать детей к контролю и самоконтролю.  
**Коррекционно — развивающая:**

- продолжить формировать навык ориентирования в пространстве;

- формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические  
способности,

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания,  
умение согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательная:**

- воспитывать умение работать в группе;

- воспитывать желание обращать внимание на работу своего организма;

- содействовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного  
настроения.

**Тип урока** – закрепление.

**Вид** – физическое развитие.

**Форма проведения** - урок — путешествие.

**Оборудование** – мультимедия, канат, г/стенка, коврики для гимнастики, палочки, мешочки с песком с картинками морских звезд, опорные схемы.

**Ход урока.**

**Подготовительная часть 8 мин. (вход в зал, голос за кадром)**

Жили на белом свете девочки и мальчики 4класса. И однажды неожиданно для себя, они оказались на таинственном острове.

Здравствуйте, ребята. Я приветствую вас на своем острове и приглашаю пройтись по его особенным местам. Внимание класс к путешествию готовсь, сдать рапорт. (сообщение цели урока, т.б)

А цель нашего путешествия ребята, будет проверка ваших знаний и умение правильно двигаться. Но прежде чем отправляться в поход надо вспомнить 3 основных правила поведения на уроке:

1 - слушать взрослого,

2 - быть внимательным,

3 - не мешать товарищу.

Молодцы. (выполнение строевых команд)

Класс, «Равняйсь», «смирно», «налево», «кругом», «дистанция в колонне вытянутые руки»» « вперед шагом марш».

**Общеразвивающие упражнения в движении 5мин**

Ребята на нашем острове можно встретить самых разных зверей и птиц. Я буду говорить названия, а вы, попробуйте правильно показать движения животных, (кадры).

Упражнение фламинго - руки скрещены за спиной, пальцы расставлены напряжены, согнуть ногу в колене выпрямить вперед (Птица с розовым оперением, живет на озерах, питается рыбой)

Страус- руки отведены назад и округлены, ходьба перекрестным шагом, (самая крупная птица в мире, не умеет летать)

Обезьяна - наклон туловища вперед, руки расслаблены, спина округлена, ходьба на внешней стороне стопы. (Животные, у которых поведение очень похоже на поведение людей)

Лягушка - прыжки в приседе, колени врозь, руки между ног. (Мы привыкли думать, что лягушки живут только в воде, на самом деле их очень много видов, есть лягушки, которые умеют летать, перепрыгивая с дерева на дерево)

Без задания, молодцы.

**Основная часть- 20мин**

(кадр) Ребята мы вышли на берег моря. Посмотрите, какая красота, скоро взойдет солнце. Давайте здесь разомнемся для дальнейшего путешествия, с помощью упражнений йоги. Взяли коврики.

(Перестроение в 2 шеренги, на 1-2 .)

Напоминаю правила, упражнения выполняем плавно, до легкой боли, правильно дышим на 1- вдох 2 - выдох. (Звучит музыка)

«Здравствуй солнце»

«Бусинки»

«Слон» - и.п. ноги на ширине плеч, правая рука вперед, левая на затылке,

- наклон влево

- и.п.

3-4 наклон вправо.

«Кошечка»

«Собачка»

«Змея»

«Мышка»

Мы хорошо разогрели наши мышцы, сложите коврики.

Ребята пока мы работали на берег моря выползли морские звезды и приглашают нас поиграть в игру **«Прокати морскую звезду»** .

Возьмите себе морскую звезду. В 2 колонны становись. Соревнуются 2 команды морских звезд. Это эстафета, давайте вспомним основные правила эстафеты ( не выбегать из колонны пока тебе не передали эстафету, забегать в команду с левой стороны). По команде «начали» ваша задача, удерживая на голове без помощи рук звезды добежать до флажка и вернуться, передав эстафету. Побеждает команда, которая быстрее прокатит своих звезд не уронив их. Победила команда …… отпускайте своих звезд назад в море, и продолжим путешествие.

В 1 колонну становись вперед марш. Направляющий на месте, стой 1-2.

Ребята мы подошли к самому высокому месту нашего острова к горе **«Отвесной».** Посмотрите жители острова оставили предупреждающий знак. Эту гору можно преодолеть только одним способом. Кто понял каким? (одноименным способом лазанья). Назовите главные правила техники безопасности.

В 2 колонны становись. 1работает на этой стороне горы , 2 на этой. Преодоление препятствия начали. Молодцы,

И мы идем дальше, (кадр) Перед нами ущелье **«Скалистое»**, которое вы преодолеете с помощью этого каната. И снова предупреждающий знак. Кто расскажет, что мы должны сделать? Как называется упражнение, которое вы выполните? (вис на канате). Главное правило - крепко держаться, соблюдать дистанцию.

Давайте перейдем через препятствие. Молодцы.

Продолжаем путь. Осторожно ребята, мы подошли к тропе необычного животного. Здесь ходит стадо **дикобразов**, (кадр) А кто это - расскажет нам Иван Голик, (рассказ ученика).

Дикобраз, когда линяет, теряет свои иголки, и они перестают быть опасными. Я собрала иглы дикобраза и предлагаю провести соревнование между мальчиками и девочками. У меня одинаковое количество игл.

Команда девочек здесь, а команда мальчиков здесь должны выложить фигуру любого животного. Начали.

**Заключительная часть - 4 мин.**

Молодцы. Мы преодолели еще одно препятствие. Но соревнование  
продолжается Давайте подведем итоги, кто из вас был самым внимательным  
в нашем путешествии. Перед вами карта нашего похода рассмотрите ее  
внимательно и скажите, какое задание вы выполняли на 3 - этапе

Молодцы, в шеренгу становись, мы снова вернулись на берег моря.

Мне очень понравилось, как вы работали сегодня, и я хочу вас наградить, каждый получит раковинку большую - за 5, поменьше за 4.

**Самоанализ.**

**Тема:** Гимнастика. Лазанье и висы.

**Цель:** совершенствование умения лазанья по г/стенке и виса на канате.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- закреплять умения в лазанье и висе;

- совершенствовать выполнения упражнений йоги;

- приучать детей к контролю и самоконтролю.  
**Коррекционно - развивающая:**

- продолжитьформировать навык ориентирования в пространстве;

- формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические  
способности,

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания,  
- умение согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательная**:

- воспитывать умение работать в группе;

- воспитывать желание обращать внимание на работу своего организма;

- содействовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного  
настроения.

**Тип урока:** закрепление пройденного материала.

**Вид:** физическое развитие.

**Форма проведения:** урок - путешествие.

**Формы организации учебной деятельности:** фронтальная, групповая, самостоятельная.

**Оборудование:** презентация, проектор, музыка для упражнений йога, схемы - опоры, спортивный инвентарь.

Урок построен в соответствии с программными требованиями, находится во взаимосвязи с предыдущими уроками в разделе « Гимнастика».

На предыдущих занятиях учащиеся получили основные умения и навыки, которые использовали на этом уроке, а также была проведена предварительная работа по ознакомлению с животными, которых изображали дети.

Чтобы выполнить поставленные цели и задачи у уроку, я отобрала соответственно им содержание учебного материала и выбрала оптимальные для данного урока методы и формы обучения.

**Методы обучения – по источнику знаний:**

- словесные (беседа);

* наглядные ( демонстрация, звуковая, образная);
* практические (упражнения, самостоятельная работа).  
  **По типу познавательной деятельности**

- репродуктивный;

- частично поисковый.

**Использовала элементы следующих технологий:**

Технология сотрудничества,

Технология личностного- ориентирования,

Здоровьесберегающая технология,

Игровая технология Са - Фи- Дансе.

При планировании были учтены индивидуальные, психологические и физические особенности детей. Интерес учащихся по изучению данного предмета, развитие на достаточном уровне общеучебных умений и навыков, физические возможности к овладению темой, мотивация, которая стимулировалась формой урока.

Содержание урока предполагало взаимное учебное сотрудничество учителя и учащихся. На протяжении всего урока формировала эмоциональную отзывчивость, создавала условия для включения учащихся в творческую деятельность.

Использование на уроке групповой работы способствовало формированию умения правильного и культурного общения в ходе совместной деятельности, развивала активность и самостоятельность. Групповая работа и помощь учителя позволяет снизить тревожность учащихся, способствует формированию адекватной самооценки.

На уроке имел место здоровьесберегающий эффект: я постаралась создать ситуацию психологического комфорта, когда каждый ребенок успешен в своем мнении, он не боится высказываться. На уроке для снятия напряжения использовала креативную гимнастику, игры, релаксацию, дозировала двигательную деятельность.

Я считаю, что выбранная форма организации учебной деятельности школьников была достаточно эффективной. Выбранные виды творческой работы пробуждали воображение, наблюдательность, внимание, способствовали развитию речи, созданию ситуации успеха.

Учащиеся на уроке были активны, внимательны, работоспособны.

С моей стороны соблюдены нормы педагогической этики и такта, культуры общения «учитель-ученик» .

Считаю, что урок реализовал поставленные цели.