**Открытый урок по физкультуре 1 класс.**

**Учитель начальных классов: Власюк Елена Николаевна**

**Дата проведения: 22.09.2018 г.**

**Тема урока: Формирование  правильной осанки в играх и игровых упражнениях.**

**Примененные технологии: использование игровых технологий.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип урока** | Изучение нового материала |
| **Задачи:** | **Образовательная:**  - обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных  на формирование правильной осанки.  **Коррекционно-развивающая:**  - развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений и подвижных игр;  - формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;  - закрепление навыка правильной осанки.  **Воспитательная:**  - воспитание потребности и освоение способов укрепления здоровья |
| **Личностные** | - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;  - формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни. |
| **Регулятивные** | - осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. |
| **Познавательные** | - правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя. |
| **Коммуникативные** | - умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.  - умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку. |
| **Уровни (предметные результаты)** | **Минимальный:**  - знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.  - знание частей тела человека.  **Достаточный:**  - развитие функциональных возможностей организма.  - понимать значение выполняемых действий.  - знать положение правильной осанки. |
| **Оборудование:**  **для обучающихся**  **для педагога** | Обручи, коврики, гимнастические палки, слайды на компьютере: «правильная осанка»;  Использование компьютера, гимнастических палок, ковриков. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ход урока** | **Цель урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Коррекционная работа (индивидуальный образовательный маршрут)** | **Планируемые результаты** | |
| **Базовые учебные действия (компонент жизненной компетенции)** | **Предметные результаты (академический компонент)** |
| **Подготовительная часть**  **(10 мин.)**  ***Беседа по теме:***  ***«Правильная осанка».***  ***Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.***  ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.***  **Основная часть**  **(20 мин.)**  ***Коррекция осанки у стены.***  **Заключительная часть**  **(10 мин.)**  ***Дыхательная гимнастика.***  ***Релаксация.***  ***Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора:***  ***Оценивание****.*  ***Построение.*** | Мотивировать, заинтересовать учащихся к предстоящей работе на уроке.  В доступной форме дать представление о правильной осанке  Добиться четкого выполнения строевых упражнений.  Способствовать запоминанию последовательности выполнения упражнений.  Способствовать формированию правильной осанки.  Снизить нагрузку, провести рефлексию.  Обобщить полученные на уроке знания.  Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана остаточного зрения  Построение в одну колонну, выход из кабинета ритмики, следование за учителем до класса. | **Построение.**  **Приветствие.**  **Сообщение темы и задач урока:**  - сегодня наш урок посвящён формированию осанки.  – Ребята посмотрите на слайды. Какая картинка вам нравиться? На каких детей приятно смотреть? Стройные люди радуют глаз. Надо в детстве приучиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и ногах.    Ребята покажите, где у вас голова, шея, спина, руки, живот, ноги и ступни.  Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения для мышц спины.  Объяснение и показ.  *Повороты:*  - Направо;  - Налево;  - Кругом;  *Действия с закрытыми глазами:*  Повороты, шаг/ 2-3 шага (вперед, назад, вправо влево)  *Ходьба:*  - На месте  - На носках (руки на пояс)  - На пятках (руки за голову)  - Перекат с пятки на носок (руки на пояс).  Контроль за правильным выполнением упражнения и последовательностью счета.  **ОРУ с гимнастической палкой:**  1. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 - 3 - плав­ными движениями поднимать палку назад вверх; 4 - 3 - вперед; 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз.  2. И. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. И. п.: о. с. - палка внизу. 1 - пал­ку вперед; 2 - вверх,  3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - 2 - наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3 - 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - поднять палку вверх; 4 - и. п. То же в другую сторону. Повторить 3 - 4 раза в каждую сторону.  5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 - поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 3 - 4 раза в каждую сторону.  6. И. п.: лежа на животе, палка в пря­мых руках. 1 – 2 - палку вверх, посмотреть на нее; 3 - 4 - и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6 - 8 раз.  7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сза­ди. 1 - 4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4 - 6 раз.  8. И. п.: о. с. - палка внизу. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох; 2 - и. п. - выдох. Повторить 6 - 8 раз.  Рассказывает и показывает обучающимся способы контроля правильной осанки (встать у стены, затылок, затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены).  **Подвижная игра: «Волшебные ёлочки»:**  Учитель – лесник, дети – ёлочки. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки.  По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.  Даёт методические указания во время подвижной игры, следит за техникой безопасности.  **Подвижная игра: «Пчёлка»:**  Играющие идут по внешнему кругу и проговаривают: «Только солнышко проснётся – пчёлка кружит, пчёлка вьётся. Над цветками за рекой, над травою луговой. Собирает свежий мёд и скорей домой несёт».  После последних слов все играющие стараются занять домик (обруч) и принять позу с правильной осанкой.  Пчёлка оставшаяся без домика обходит круг и, подойдя к игроку, у которого неправильная осанка, говорит: «Ты зашёл не в свой домик, это мой».  После этих слов пчёлка из домика бежит по кругу, а водящая пчёлка старается обогнать и занять место в домике (или догнать и осалить). Затем игра продолжается заново.  Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.  **Дыхательная гимнастика «Паровоз»:**  *Паровоз кричит: «Ду‑ду‑ду‑уууу!*  *Я иду, иду, иду!»*  *А колеса стучат,*  *А колеса говорят:*  *«Так‑так, так‑так.*  *Чуф‑чуф, чуф‑чуф.*  *Ш‑ш‑ш, ууууу!*  *Приехали.*  **Релаксация «На природе»:**  И. п. – поза покоя. Лежа на спине, ноги врозь, руки ладонями вверх, голова повернута влево, глаза закрыты, представь:  *Будто мы лежим на травке.*  *На зеленой легкой травке.*  *Греет солнышко сейчас.*  *Руки теплые у нас…*  *Жарче солнышко сейчас,*  *Ноги теплые у нас…*  *Хорошо нам отдыхать….*  *Но пора уже вставать.*  *Крепче кулаки сжимаем,*  *Выше, выше поднимаем!*  *Потянуться, улыбнуться!*  *Всем открыть глаза и встать!*  1) Лечь на коврики на спину. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом широко их открыть. Повторить упражнение 4 - 6 раз;  2) Посмотри в потолок. Посмотреть на лампочки.  **Оценка работы?**  Опрос учеников, какие упражнения получились, какие упражнения понравились больше всего. | Самостоятельно проходят в зал, построение. Приветствуют учителя. Знакомятся с задачами урока  Отвечают на вопросы учителя.  Выполняют строевые упражнения.  Выполнение общеразвивающих упражнений на месте.  Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки.  Участвуют в игре.  Выполняют дыхательные упражнения.    Выполняют упражнения на расслабление.  Показывают упражнения на ощущение правильной осанки.  Осуществляют построение. | Создать условия для формирования эмоционального настроя на работу.  Создать условия для развития двигательно-пространственной координации в процессе ходьбы и бега;  При необходимости помогать в выполнении упражнения  Отрабатывать умение выполнять упражнения с правильной осанкой;  Создать условия для развития двигательно-пространственной координации в процессе ходьбы и бега.  Развитие дыхания  Коррекция зрения | **Личностные:** формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни.  **Регулятивные:** Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.  **Коммуникативные:** умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.  **Познавательные:** Правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя.  **Регулятивные:** соблюдать дистанцию.  **Регулятивные:**  выполнять упражнения по укреплению осанки.  **Коммуникативные:** Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку.  **Личностные:** умение добросовестно выполнять упражнения;  **Личностные:** Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.  **Регулятивные:** осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя.  **Познавательные:**  работа с информацией, построение речевых высказываний.  **Коммуникативные:**  Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижных игр на осанку.  **Регулятивные:** умение самостоятельно и с помощью учителя оценивать свои действия. Прогнозируют результаты усвоения материала.  **Коммуникативные**:  уметь слушать; строить правильные высказывания.  **Личностные:**  дать самооценку собственной деятельности. | Развитие элементарных пространственных понятий.  Знание частей тела человека.  Умение выполнять исходные положения.  Развитие функциональных возможностей организм.  Понимать значение выполняемых действий.  Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.  Понимать значение выполняемых действий  Овладение специальными знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения. |