**«Порядок составления утренней гимнастики»**

**Методы обучения:**

- фронтальный,

- индивидуальный,

- групповой.

**Цель урока:**

- знакомство учащихся с порядком  построения упражнений;

- утренней  гимнастики;

- приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**1. Учебно – образовательные**

1. Познакомить учащихся с порядком построения упражнений для утренней гимнастики

2. Совершенствование двигательных действий и физических качеств  (быстрота, прыгучесть, ловкость, координацию) через игры и  эстафеты.

**2. Оздоровительная**

1. Формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

**3. Воспитательная**

Формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

**Инвентарь**:   кегли, обручи, мячи, эстафетные палочки,  мячи с рожками, карточки с заданием.

**Оборудование**:  музыкальная колонка.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть(10-12 мин.) | Построение сообщение темы и постановка цели.Тема урока: Порядок составления утренней гимнастики».   Любое  занятие начинается с разминки. А как мы выполняем разминку? Что мы должны делать? Как правильно выполнять упражнения?В утреннюю гимнастику входит ходьба, медленный бег, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног.Обратить внимание на темп выполнения упражнений, и правильность. Разновидности ходьбы1. Ходьба на носках руки в стороны2. Перекатом с пятки на носок3. Ходьба в полуприседе.Игра: СвистокРасчет на 1-2Перестроение 2 кругаВ центре каждого круга на гимнастических ковриках лежат карточки,  на которых  изображения детей выполняющих упражнения.Задание 1: Сложить, из имеющихся  карточек упражнения в порядке их выполнения.Задание 2: Выполнять упражнения ОРУ под музыку Задание 3:  Переверните карточки сложите из имеющихся букв слова.Какие вы сложили слова? А почему я дала вам именно эти слова «зарядка» и «здоровье»? Как эти слова связаны?Сейчас мы продолжим с вами  укреплять здоровье и развивать быстроту, прыгучесть , ловкость в играх и эстафетах.Перестроение в колоны. | 1 мин          1  мин           1 мин     2 мин     1- мин        1-2 мин 4    минПов:-6 раз    2 мин      | Сегодня мы будем составлять упражнения по карточкам, и выполнять их. А так же  будем развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, прыгучесть.Напомнить детям, что по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде Каждое занятие мы начинаем с  ходьбы и бега, выполняем ОРУ.Один свисток - бег, два свистка – стать в пары, 3 свистка стать в тройки   Назначить старшего в группе, который будет показывать упражнения.Уборка инвентаря |
| Основная часть занятия(14 мин.) |   Эстафета №1 с обручемКоманды стоят в колонны по одному.  По команде судьи  игрок перешагивает обруч и передает  его стоящему сзади и и. д. последний стоящий в колоне получает обруч бежит в начало колоны, перешагивает обруч и.д по кА первый не станет на свое местоЭстафета №2 мячи с рожкамиКоманды стоят в колонны по одному.  По команде судьи  нужно  передвигаться на мяче прыжками  до обруча, обогнуть его, обежать стойку  и  вернуться, обратно передав эстафету.Эстафета №  3 Эстафетный бег.  Команды стоят в колонны по одному, в  руках у направляющего эстафетная палочка.  Направляющий находится в положении низкого старта. По команде судьи  нужно бежать до кегли и обратно передав эстафету, становится в конец колонны.Игра «Синие, желтые». Команды стоят в одну колонну по одному. Одна команда получает желтый мяч, вторая синий. Затем команды меняются мячами.  По команде учителя  первые участники бросают мяч соперника как можно дальше, бегут за мячом и приносят свой. Тот участник  команды, который первым принесет мяч, получает очко. Подведение итога соревнований |  2 мин          2 мин       2 мин       4 мин            1 мин  |  Обратить внимание на о/т во время эстафет Выигрывает команда первой закончившая эстафету.    Выигрывает команда первой закончившей эстафету.           Побеждает команда,  получившая больше очков.  |
| Заключительная часть занятия (4 мин.) | Игра « Карлики – великаны».РефлексияВот и подошло к концу наше занятие. Что нового сегодня Вы узнали?Все вы показали  себя: ловкими, находчивыми,  а главное  дружными.А вы делаете утреннюю зарядку? Вот теперь вы знаете упражнения и сможете правильно выполнять утреннюю гимнастику.Спасибо Вам за веселое занятие. | 2 мин 2 мин |   |

**Приложение**

Карточки с упражнениями

С обратной стороны карточек буквы, из которых нужно составить слова, например: зарядка, здоровье или спорт, сила.



**Литература**

1. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе -, Москва - «Просвещение»,  1983.

2. Загуменова Л.Л.Внеклассные мероприятия, Москва - «Вако» , 2008.

3.  Смирнова  Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, Москва - «Владос»,  2002.