**Конспект открытого урока по физической культуре в  1 классе**

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

**Раздел:**гимнастика.

**Тип урока**: сюжетно-игровой.

**Цель урока**:

1. Сформировать понятие здорового образа жизни в деловой жизни человека.

**Задачи урока**:

1. Развитие координации, выносливости, вестибулярного аппарата.
2. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.
3. Воспитать осознанное отношение к двигательной активности.
4. Знакомство учащихся с миром профессий (социализация).

**Технологии:**

* Здоровьесберегающие технологии.
* Личностно-ориентированная.
* Игровая технология.
* Групповая технология.

**Ход урока**

***Подготовительная часть***

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

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

Вводная беседа:   
Ребята, у нас сегодня необычный урок – на нас с вами пришли посмотреть гости, посмотрите на наших гостей ,и подарите им улыбки. Ну а чтобы гости получше вас узнали, мы им быстренько расскажем о себе.

**Игра «Я самый!»**

**Цель:** повышение самооценки ребёнка, снятие напряжения.

Учащиеся становятся в круг, идут по кругу и говорят : « Кто на свете всех умней, всех румяней и белей?» Учитель называет: « Это наша Алина! Ну – ка, Алина выбегай в центр круга быстренько вставай» Тот, кого назвали, встаёт в центре круга. Дети по очереди( или 2-3 чел) называют положительные качества этого игрока. Например, «Алина красивая!». Затем опять идут по кругу и вызывается др. учащийся.

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,  **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 2**

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 3**

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 4**:

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**:5

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:***   *Приседания*

*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: приседание

Мелом пишет и рисует,  
И с ошибками воюет,  
Учит думать, размышлять,  
Как его, ребята, звать?

(Учитель)

Кто в дни болезней  
Всех полезней  
И лечит нас от всех  
Болезней?

(Врач)

Скажите, кто так вкусно   
Готовит щи капустные,   
Пахучие котлеты,   
Салаты, винегреты,   
Все завтраки, обеды?

(Повар)

Нам дает товар и чек  
Не философ, не мудрец   
И не супер-человек,   
А обычный... (Продавец)

Выезжает на дорогу  
Он обычно спозаранку.   
На педаль поставив ногу   
И рукой крутя баранку.   
(Водитель)