МКОУ «Далматовская НОШ»

Открытый урок по ЛФК

«Режим дня школьника»

Выполнил и провел:

учитель физической культуры

Дозморова О.В.

2015 уч.год

**Урок ЛФК для 2 класса**

**Тема урока:** «Режим дня школьника»

Тип урок: Закрепление изученного материала

Направленность урока: образовательно - познавательный.

**Цели:**

Предметная: Способствовать представлению о режиме дня и умение его составлять.

Метопредметные:

Позновательная УУД - Способствовать умению самостоятельно составлять индивидуальный **режим** **дня.**

Коммуникативная УУД - Способствовать умению обосновать содержание своего **режима** **дня**.

Регулятивная УУД - Способствовать умению вести диалог о содержании индивидуального **режима** **дня**.

Личностная УУД – Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни

Оборудование: стойки, гимнастическая скамейка, коврики, карточки с примерами, портфель, школьные принадлежности.

Место проведения: зал ЛФК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические**  **указания** |
| 1  2  3 | Построение, сообщение темы и задач урока  Учитель: Ребята, вы знаете, что утром необходимо делать зарядку, но к сожалению, не все выполняют это правило.  Для чего нужна утренняя зарядка?  А как вы начинаете свое утро?  Уч. Как утро начнешь, так и день проведешь.  Чтобы улучшить наше настроение. Почувствовать себя бодрыми и уверенными ,выполняем утреннюю зарядку.  ОРУ-на месте.  1Потягушки  2 Цветочек(сорвать цветок-наклоны вперед)  3 Самолетик(упражнение-мельница)  4 Прятки(приседания-голову прижать к коленям)  5 Оглянись(повороты туловища)  6 Прыжки  7 Воздушный шар(1-вдох, на 3 счета выдох)  Уч: Ребята нравится вам такое начало дня?  А еще чтобы взбодриться нужно утром умыться.  "Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Всем мы улыбаемся".  А теперь нам пора в школу.  Ходьба по залу:  -на носках  -на пятках  - на внешней стороне стопы  - в приседе.  Бег с заданиями.  Уч. Ребята, почему учебу в школе называют работой?  Мы тоже сейчас немного поработаем.  Эстафеты.  1Бег до стойки- положить в портфель 1 школьную принадлежность и т.д.  2 Бег до стойки –решить пример, передать эстафету.  3 Карточки с названиями режимных моментов, нужно разложить с чего начинается день?  Уч. Почему во время работы необходимо делать перерыв?  Кто умеет хорошо работать, то умеет хорошо отдыхать. такой человек будет меньше болеть. И у нас сейчас тоже отдых.  Релаксация.  Представьте солнечный зайчик. Вот он заглянул в ваши глаза. закрываем их. Побежал дальше по лицу и нежно погладил твой нос, рот, подбородок. Солнечный зайчик ласково гладит твое лицо, нам тепло приятно. Ваше тело говорит вам «Спасибо. Я хорошо отдохнул».  Уроки подошли к концу. Сейчас мы идем на прогулку и будем играть.  Подвижные игры:  «Салки», «День и ночь».  Рефлексия.  **Игра “Нарисуй настроение”**  Две команды по 6 человек, каждый с завязанными глазами рисует по 1 элементу (Овал, глаза, нос, уши улыбку).  У кого веселей получилось?  У всех весело.  С хорошим настроением и дело быстро делается  И скуки не бывает.  Построение, подведение итога | 2 мин.  10 мин.  3 мин  7 мин  5мин  10 мин  5 мин | Осанка  Обучающиеся отвечают на вопрос.  Музыкальное сопровождение  Учащиеся повторяют за учителем рифмовку.  Учащиеся отвечают.  Задания выполняются по очереди.  Музыка для релаксации.  Учащиеся сидят в удобных позах на ковриках. |