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** |
| 123 | Построение, сообщение темы и задач урокаУчитель: 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.1Потягушки2 Цветочек(сорвать цветок-наклоны вперед)3 Самолетик(упражнение-мельница)4 Прятки(приседания-голову прижать к коленям)5 Оглянись(повороты туловища)6 Прыжки7 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 делаетсяИ скуки не бывает.Построение, подведение итога | 2 мин.10 мин.3 мин7 мин5мин10 мин5 мин | ОсанкаОбучающиеся отвечают на вопрос.Музыкальное сопровождениеУчащиеся повторяют за учителем рифмовку.Учащиеся отвечают.Задания выполняются по очереди.Музыка для релаксации.Учащиеся сидят в удобных позах на ковриках. |