**План-конспект**

« Подвижные игры»

3 класс

Тема урока: **«Беседа «Значение утренней гимнастики». Комплекс утренней гигиенической гимнастики.»**

**Цель урока:** учащиеся в процессе групповой деятельности составят и покажут комплекс упражнений утренней гимнастики и познакомятся с новым комплексом

**Задачи:**

**-** Понимание значения утренней гимнастики как средства организации здорового образа жизни.

- Умение разрабатывать содержание комплекса утренней гимнастики.

- Применять комплекс физических упражнений утренней гимнастики для организации здорового образа жизни.

**Ход урока**

- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас на своем занятии здоровых, подтянутых, спортивных!

- Чтобы определить тему урока предлагаю вам просмотреть фрагмент мультфильма «Зарядка для хвоста».

- Ребята, почему мартышке скучно и неинтересно выполнять упражнения зарядки?

- А как ещё можно назвать зарядку?

- А что такое утренняя гимнастика?

- Сформулируйте тему урока.

- Молодцы!

- Вы делаете утром зарядку?

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым.

*Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна.*

*Утренняя гимнастика состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки.*

- Воспитывает привычку к физическим упражнениям.

- Вызывает положительные эмоции.

- Помогает быстрее проснуться.

- Улучшает общее состояние…

- Каждому ученику нужен не один, а несколько комплексов физических упражнений для утренней зарядки для того, чтобы, не было скучно и неинтересно выполнять упражнения зарядки.

- Поэтому вам предстоит составить 3 комплекса утренней гимнастики и показать. Для этого давайте разобьемся на три группы. Каждая группа представит свой комплекс утренней зарядки.

- Ребята, вы справились с поставленной задачей – комплексы зарядки были хорошими, надеюсь, что каждый из вас сможет составить для себя свой комплекс и активно применять его каждое утро!

Напоминаю, чтобы не пропало желание выполнять зарядку по утрам, комплексы нужно менять через 2-3 недели.

И вот вам четвертый комплекс утренней зарядки !

**Комплекс 1**

1.Встаньте к стенке, примите положение правильной осанки (пятки, ягодицы, лопатки, затылок, мизинцы рук касаются стены), постойте в этом положении, не быстро считая до десяти. Дыхание не задерживайте. Постарайтесь запомнить мышечные ощущения, чтобы в дальнейшем можно было принять это положение не только стоя у стенки. 3-5 раз.

*Обратите внимание, что в упражнениях перед каждым движением поставлены цифры 1, 2, 3, 4 (а иногда и до 8). Они означают счет, на который выполняется указанное движение. Считать можно про себя. Начиная новый комплекс, не торопитесь со счетом. В дальнейшем, освоив упражнения, несколько ускоряйте счет, но старайтесь, чтобы он был равномерным.*

2. И. п. – не сходя с места и не меняя осанки, положите руки со сцепленными пальцами на затылок так, чтобы большие и указательные пальцы оказались на шее.

1-2 – вставая на носки (повыше), коснитесь локтями стены, вдохните поглубже. Голову не опускайте.

3-4 – опускаясь на полную ступню, сведите локти вперед и спокойно выдохните. 4-6 раз, а в дальнейшем (постепенно) доведите до 10 повторений.

3. И. п. – пятки на расстоянии половины ступни от стены, ягодицы, лопатки и затылок касаются ее.

1-2 – согните правую ногу вперед (носок оттяните), возьмитесь правой рукой за колено, левой чуть ниже и, ровно, спокойно вдыхая, постарайтесь подтянуть колено к плечу. Не наклоняйтесь вперед (затылок касается стены)

3-4 – принимая и. п., ровно и глубоко вдохните. Сделайте то же самое левой ногой. 4-6 раз.

4. И. п. – то же, что и в упражнении 3, только руки на поясе (4 пальца вперед, большой палец назад).

1-2 – согните правую ногу вперед, возьмитесь правой рукой за колено с внутренней стороны.

3-4 – плавно, без рывков, отведите колено в сторону и, не отпуская его, попытайтесь коснуться бедром стены. Старайтесь в то же время не отходить от нее левой стороной тела. Дышите равномерно.

5-6 – колено вперед

7-8 – и. п. Проделайте то же левой ногой. По 4 раза в каждую сторону, а через две недели по 8 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь вплотную к стенке, руки на поясе (локти касаются стены).

1-перенесите тяжесть тела на левую ногу, правая легко опирается о пол носком.

2-3 – подавая таз влево, наклонитесь вправо до отказа. При наклоне пятки, ягодицы, лопатки, затылок, локти соприкасаются со стеной.

4- и. п. Сделайте то же влево. 4-6 раз в каждую сторону и доведите число повторений до 8-10.

6. И. п. – то же, что и в упражнении 5, только ноги вместе.

1-4 – медленно присядьте на носках, касаясь спиной и затылком стены, а затем так же медленно встаньте. Старайтесь не задерживать дыхание. 4-6 (8-10) раз.

*Если не сможете встать только за счет силы ног, то поставьте перед собой стул и, опираясь на него руками, а лучше одной рукой (поочередно то правой, то левой), выпрямите ноги. Опираться рукой старайтесь все меньше, чтобы со временем вставать без помощи стула.*

7. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к стене, на полшага от нее.

1-руки вверх, полностью выпрямлены.

2-3 – отводя руки назад, но не сгибая их, наклонитесь назад, посмотрите на стену и коснитесь ее тыльной стороной ладоней.

4 – оттолкнитесь руками от стены и, опустив их, примите и. п. 4-6 раз.

*Если вы выполнили это очень легко, отодвиньтесь немного дальше от стены. Займите такое положение, при котором вам потребуется некоторое усилие, чтобы сделать упражнение.*

8. И. п. – стойка ноги врозь спиной к стене на расстоянии полушага.

1-3 – три пружинящих наклона вперед, каждый раз старайтесь наклониться все ниже, чтобы коснуться ладонями стены. Ноги не сгибать!  
4 – выпрямитесь. 4-6 раз.

*Если это для вас очень легко, то отодвиньтесь от стены подальше, а если не удастся коснуться, то подвиньтесь поближе.*

9. И. п. – стойка лицом к стене, касаясь ее носками и опираясь ладонями поднятых вверх прямых рук.

1-2 – сделайте вдох и медленно отведите правую ногу (напряженную, прямую, с оттянутым носком) как можно дальше назад (только назад, а не в сторону!)

3- задержите ее в верхней точке, не жалея силы.

4 – приставьте ногу и энергично выдохните. По 4 раза каждой ногой, в дальнейшем по 6-8 раз

10. И. п. – о. с.

1-3 – поднимая руки вверх, сделайте три рывка с прямыми руками назад (движение от плеча), с каждым рывком вдыхая все глубже.

4 – выдыхая, опустите руки и в и. п.

5-7 – сделайте три рывка назад опущенными руками (как можно дольше), сопровождая каждый рывок дополнительным резким выдохом.

8 – и. п. Первое время повторяйте это упражнение 6 раз, постепенно доведите число повторений до 10 - 12

11. И. п. – о. с.

1-3 –сделайте три небольших подскока

4 - подпрыгните как можно выше. Сделайте на стене отметку или подвесьте какой-нибудь предмет (или веревочку) и постарайтесь при прыжке коснуться его пальцами. Будет очень хорошо, если каждую неделю вы станете подвешивать предмет все выше и выше. Отталкивайтесь носками и приземляйтесь на носки, а не на всю ступню. 6-8 раз (можно с небольшими паузами), а затем число повторений доведите постепенно до 16-20 раз.

12. И. п. – о. с. Шаги на месте. Как можно выше поднимайте колени, делайте широкие, свободные движения руками, разверните плечи, поднимите голову. Сами себе бодро и четко считайте : 1, 2, 3, 4! 1, 2, 3, 4!

Привыкайте ритмично и четко считать, иногда чуть побыстрее, иногда помедленнее, в зависимости от характера упражнения, а также от того, насколько вы его усвоили. При ходьбе дышите свободно и достаточно глубоко. Шагайте сначала 40 с., а в дальнейшем 1,5 мин.

- И помните, здоровье в порядке – спасибо зарядке! До свидания!

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 23

х. Тысячного муниципального образования Гулькевичский район им. Героя Социалистического труда А.А. Мамонова

План –конспект внеурочного занятия по подвижным играм

**Беседа «Значение утренней гимнастики».**

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики.**

Провела Ткач А.А