

**Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №7 имени Г.К. Жукова**

**Методическая разработка
«Мой лучший урок»**

**Автор: Евдокимов Виталий Олегович
Учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Тема занятия: «Упражнения для мышц спины»

Занятие проводилось с группой, состоящей из учащихся 1 класса. Уровень развития воспитанников – средний. Явного лидера в группе нет.

На занятии использовалось оборудование: коврики.

Занятие состояло из следующих этапов:

- Оргмомент
- Разминка
- Определение темы занятия (детьми)
- Основная часть занятия (сказка)
- Итог занятия. Викторина
- Рефлексия занятия.

Педагог для данного урока использовал лекцию – демонстрацию, когда педагог демонстрирует, а воспитанники все вместе выполняют упражнения.

Для привлечения и удерживания внимания педагог использует следующие приёмы:

визуализацию, голосовую и эмоциональную модуляцию. Для управления процессами внимания педагог использует сказку, которая поможет заинтересовать детей к правильному осмысленному выполнению упражнений

В качестве способов определения результативности занятия педагог использует такие методы, как педагогическое наблюдение, викторину на закрепление пройденного материала и взаимопроверку воспитанников, рефлексию занятия.

Данное занятие способствовало развитию двигательных навыков и знаний в области правильного выполнения упражнений для мышц спины, а так же работу в коллективе.

В конце занятия все дети показали, что занятие им понравилось.

Цель занятия «Мой лучший урок».

Привлекать детей младшего возраста к занятиям, для профилактики основных нарушений позвоночника, занятием в форме сказки.

Обучающие: Обучать эстетическому и физическому развитию детей, посредством программы.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развивающие: Развивать воображение с помощью сказки и способствовать правильному выполнению упражнений.

Ход занятия:

Вводная часть: дети входят в зал, становятся около своего коврика.

Разминка:

Упражнение № 1. Стойка (правильная позиция стоя)

Цель: Исправление плохой осанки и искривления, научиться стоять свободно и уравновешенно. Естественное, сбалансированное положение тела, свободное от напряжения, позволяющее вытянуть позвоночник, расслабить плечи и суставы, освободить шею.

Упражнение № 2. Шея и плечи

Цель: снять напряжение в области шеи и плеч.

Упражнение № 3. Наклоны в сторону

Цель: безопасно размять бока туловища, тренируя поясницу и удлиняя позвоночник.

Упражнение № 4. Скручивание

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника; снять напряжение в спине и улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы.

Упражнение № 5. Скольжение

Цель: научиться вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона к нему таза; укрепить бедренные мышцы и ахиллесово сухожилие.

Определение темы занятия (детьми).

Педагог: - Ребята я хочу задать Вам 3 загадки, а вы попробуйте их отгадать и вспомнить мультик с этими персонажами.

Сердитый недотрога

Живёт в глуши лесной.

Иголок очень много,

А нитки не одной. (Ёж)

Длинное ухо, комочек пуха,

Прыгает ловко, грызёт морковку. (Заяц)

Молоко над речкой плыло –

Ничего не видно было.

Растворилось молоко _

Стало видно далеко. (Туман)

Педагог: - Правильно, этот мультик называется «Ёжик в тумане». Ребята давайте попробуем с Вами рассказать и показать этот мультик. Помочь зайцу найти ёжика, который заблудился.

Основная часть:

В лесу живут два друга ёжик и заяц.

Упражнение Столешница (Ёжик)

Цель: Привести в движение позвоночник, укрепить мышцы живота и ягодиц. Научиться управлять телом и сохранять равновесие.

.Упражнение Вытягивание (Заяц)

Цель: Научиться использовать мышцы живота, для защиты поясничной части позвоночника; научиться растягивать поясничный отдел и отыскивать нейтральное взаиморасположение таза и позвоночника.

Они очень любят гулять. Но подул сильный ветер.

Упражнение «Флюгер» (Ветер)

Цель: Повысить подвижность позвоночника. Тонизировать мышцы живота, а так же мышцы предплечий, ягодиц.

А когда перестал дуть, опустился сильный туман. Заяц шёл большими шагами, а ёжик маленькими. Выполнение шагов. Заяц шёл шумно, хрустел опавшими листьями, а ёжик тихими шашками. Выполнение шагов. Так заяц потерял в тумане ёжика. Искал, искал заяц ёжика и устал. Решил лечь на травку отдохнуть. Выполнение упр.№7.

Упражнение №7 Позиция релаксации

Цель: Подготовить к упражнениям разум и тело. Эта позиция может использоваться как исходное и конечное положение многих упражнений, а так же завершать сеанс упражнений в целом, позволяя избавиться от нежелательного напряжения в разных частях тела, расширить корпус и вытянуть позвоночник.

Лежит заяц на травке и не видит в тумане даже своих лап. Решил он подтянуть их вверх. Выполнение упр. №8.

Упражнение №8 Морская звезда

Цель: Научиться правильно выполнять движения тела.

Сейчас мы попытаемся одновременно выполнять движения разноименных рук и ног. Эта стадия развития способствует налаживанию взаимодействия между левым и правым полушариями мозга.

Размять лапы. Выполнение упр.№9.

Упражнение№9 Растяжка мышц - сгибателей бедер

Цель: Мягко удлинить мышцы - сгибатели бедер.

Лежит заяц и смотрит в небо. А туман густой прямо над ним, заяц вытянул лапы вверх и стал ловить туман. Выполнение упр.№10.

Упражнение №10 Подъем плеча и диагональный подъем плеча

Цель: Избавиться от напряжения в верхней части спины.

Чудесное упражнение, позволяющее избавиться от напряжения в области шеи и плеч.

Отдохнув зайчик решил, что нужно хорошо размяться, чтобы найти ёжика. Выполнение упр.№11,12,13.

Упражнение №11 Повороты коленей

Цель: Вращение позвоночника, сочетаемое со стабилизацией. Проработать косые мышцы живота (поясницу).

Упражнение №12 Растяжка приводящих мышц бедер

Цель: Растянуть мышцы внутренней стороны бедер, сохраняя нейтральное положение таза.

Упражнение №13 Растяжка широко разведенных ног.

Цель: Более сложная растяжка для мышц внутренней стороны бедер. Когда ноги подняты, это улучшает кровообращение и работу лимфатической системы.

Пока заяц отдыхал, густой туман стал редким. Заяц увидел рядом мост. Выполнение упр.№14.

Упражнение № 14 Изгибание позвоночника (Мостик)

Цель: Научиться использовать мышцы живота, особенно поперечную, для защиты поясничной части позвоночника; научиться растягивать поясничный отдел и отыскивать нейтральное взаиморасположение таза и позвоночника.

Он запрыгнул на мостик и увидел перед собой высокую гору, на которой стоял его друг. Выполнение упр.№15.

Упражнение №15 Мост (Гора)

Цель: Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног. Укрепить мышцы живота и спины. Добиться чёткого дыхания.

Так друзья нашли друг друга.

Итог занятия.

После проведённого занятия, провести викторину на закрепление пройденного материала. Разделить детей на две команды и определить очерёдность. На вопросы можно отвечать, как устно, так и наглядно. Дети, вспоминая пройденный урок, отвечают на заданные вопросы. Если команда не отвечает, на вопрос, может ответить другая команда. Викторина работает на закрепление двигательных навыков и основных понятий метода, а так же на развитие коллективных действий.

1. Упр. для расслабления всех участков тела?
2. Показать последовательность выравнивания в упр. «Стойка»
3. Показать упр. направленное на координацию движений.
4. Какое дыхание рационально использовать?
5. Какие принципы необходимы при выполнении упражнений?
6. Что означает выражение «застегнись и подтянись»?
7. Показать любимое упражнение и рассказать всё о нём.

Данный вид урока актуально проводить при закреплении пройденного материала каждой темы, календарно-тематического планирования.

Рефлексия занятия.

Педагог: - Ребята, а в конце нашего урока давайте посмотрим с Вами, как Вам понравился наш урок. Для этого нужно сесть в круг, ногами к центру и потянуться руками к центру круга, представить, что Вы цветок. Если урок Вам понравился, нужно раскрыть цветок, вытянуть руки за голову. А если нет, цветок останется закрытым.