

Разработка урока.

«Может ли игра лечить?»

(игра-путешествие в виртуальный лес)

Цель: Развитие двигательных способностей учащихся посредством подвижных игр.

Задачи урока:

- **Образовательные:** повторить подвижные игры: «У медведя на бору», «Волк во рву», «Хитрая лиса»; составить модель игры-лекаря;
- **Оздоровительные:** развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности; оздоравливать учащихся методом парадоксальной гимнастики Стрельниковой;
- **Воспитательные:** создавать условия для развития творческого воображения; воспитывать волевые качества, чувства товарищества, взаимопомощи, настойчивость в преодолении трудностей, творческое отношение к игре; вырабатывать у учащихся эстетику движений, понимание необходимости заботиться о своём здоровье.

Инвентарь:

Цветные фишки (красные, желтые, зелёные, синие, серые, чёрные) –по 10-15 шт.; 2 листа ватмана; 2 гимнастические скамейки, барьеры, гимнастический мостик, гимнастические палки, гимнастический мат, обручи; 2 длинные верёвки; ручки, бумага с заготовленным шаблоном модели игры.

Место проведения:

Спортивный зал.

Подготовительная часть:

Построение, сдача рапорта, приветствие.

Учитель:

Наш урок называется «Может ли игра лечить?». Обратите внимание: тема содержит вопрос. Это значит, что в конце урока мы должны на него ответить. Ребята, а что у человека может болеть?

МАРШРУТ

Актуализация

Дети:

Голова, руки, ноги и т.д.

Учитель:

Учёные доказали, что игра может лечить душу человека. Существует термин «игротерапия», т.е. лечение игрой. Я вам предлагаю проверить, правы ли

учёные. Для этого мы отправимся в виртуальное путешествие в лес и поиграем с лесными жителями.

Но сначала определим ваше настроение и самочувствие на начало урока. Вам нужно выбрать один цветовой символ, наиболее соответствующий вашему состоянию:

- Красный - «Я бодр, уверен в себе»;
- Желтый - «Мне легко и весело»;
- Зелёный - «Я спокоен»;
- Синий – «Я равнодушен»;
- Серый – «Мне грустно»;
- Черный – «У меня плохое настроение».

Выберете цвет, который соответствует вашему настроению, и прикрепите соответствующую фишку на лист ватмана.

Дети выполняют задание.

-Получилась цветограмма - аппликация. Посмотрим, сколько здесь разных символов, обозначающих ваше состояние: есть и красный, и желтый цвета. Это говорит о том, что у многих хорошее самочувствие, бодрое настроение. Но встречаются серый, и черный символы. Это свидетельствует о том, что среди вас есть ребята с плохим самочувствием и настроением. Посмотрим, изменится ли наша цветограмма в конце урока.

А сейчас отправляемся в лес.

Учитель:

Вот перед нами лесные заросли. (Промежуточная цель)

Дети идут по кругу в полуприседе, в полном приседе, руки на коленях.

Преодолевая поляну с поваленными деревьями, они выполняют прыжки через скамейки; огромный поваленный дуб переходят по скамейкам на носках, руки в стороны, а если ветки у дерева к тому же повисли, нужно пролезть под барьером.

Учитель:

Перед нами поляна с огромными камнями.

Дети бегут, наступая на барьер, а когда начинается дождь и камни становятся скользкими, выполняют прыжок в шаге через барьер; затем преодолевают ров, обозначенный на полу с помощью двух веревок; выполняя прыжок с места в длину, перепрыгивают с разбега яму с водой (толчок на гимнастическом мостике, приземление на гимнастических матах). Наконец, все выходят к болоту с кочками и выполняют многоскоки, используя вместо кочек обручи.(взаимовыручка)

-Мы входим в лес, в котором много разных животных. Как звери нюхают воздух?

Дети выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой в игровой форме.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Учитель:

Встаньте прямо, и.п. – о.с. Поверните голову вправо. Сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево. Шмыгните носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Выполнить 32 вдоха – движения.

Маятник головой.

Учитель:

Встаньте прямо, и.п. – о.с. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – резкий, короткий вдох. Думайте: откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху? Выдох должен успевать уходить после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо, в крайнем случае – тоже через нос).

Выполнить 32 вдоха – движения.

Учитель:

Посмотрите: вдалеке пробежала рысь. Рысь – это лесная кошка. Давайте изобразим, как она охотится.

Кошка.

Учитель:

Встаньте прямо, и.п. – о.с. (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Представьте себе кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте её движения. Сделайте необходимое приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и разгибайте. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Выполнить 4 раза по 8 вдохов-движений.

Учитель:

Какой в лесу свежий воздух! Накачаем наши легкие, как шины. Это очень полезно для здоровья.

Насос.

Учитель:

Встаньте прямо, и.п. – о.с. Сделайте лёгкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь, и снова – наклон и короткий шумный вдох.

Возьмите в руки гимнастическую палку и представьте, что накачиваете лёгкие. Наклоны вперёд делайте ритмично и легко, туго не наклоняйтесь – достаточно «поклона в пояс». Спина круглая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в ритме строевого шага.

Выполнить 4 раза по 8 вдохов-движений.

Учитель:

Подул ветерок, стало прохладно. Давайте согреемся.

Обними плечи.

Учитель:

Вытяните руки, согните их в локтях и поднимитесь до уровня плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым объятием резко шмыгайте носом. Руки в момент объятия идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, - ни в коем случае их не меняйте! При этом всё равно, какая рука сверху – правая или левая. Руки разводить и напрягать не надо.

Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Выполнить 4 раза по 8 вдохов-движений.

Основная часть.

Учитель:

Ребята мы попали во владения медведя. Все ягоды и грибы здесь принадлежат ему.

Игра «У медведя на бору»

На одном конце площадки чертят линию дома, на противоположном конце – круг диаметром 1 м, обозначающий берлогу медведя. Игроки располагаются за линией дома. Дети идут к берлоге, изображая сбор ягод и грибов, и поют:

У медведя на бору
Грибы, ягоды беру,

А медведь сердит

И на нас рычит.

После слова «рычит» ученик, играющий роль медведя, выбегает из берлоги и гонится за детьми, которые убегают в свой дом, стараясь кого-нибудь запятнать. Пойманных детей медведь отводит в свою берлогу, и игра начинается снова. Когда он поймает трех играющих, выбирают нового медведя, и игра повторяется.

Учитель:

Для того, чтобы выбрать медведя, мы посчитаемся:

Раз, два, три, четыре, пять-

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела

И тебе водить велела.

Учитель:

Молодцы! Хорошо играли! Нужно идти дальше. На пути у нас большой ров, а во рву – волк. Поиграем в игру «Волк во рву».

Игра «Волк во рву».

Посередине зала проводят две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой – это ров. Со стороны девочек ров может быть уже. Один водящий – волк - прячется во рву. Все остальные играющие размещаются на одной стороне за линией дома. По сигналу учителя дети бегут и перепрыгивают через ров - они козы. Волк, не выходя из рва, старается осалить «коз». Осаленный игрок становится волком.

Учитель:

Молодцы, преодолели ров! С медведем играли, с волком играли, давайте поиграем с лисой.

Игра «Хитрая лиса».

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре круга очерчивается дом лисы. Учитель предлагает всем закрыть глаза и, обходя круг (за спинами детей), дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем он предлагает всем открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором (сначала тихо, а затем громче): «Хитрая лиса, где ты?» - и смотрят друг на друга. После этого лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Осаленного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает двух-трех детей, учитель дает команду: «В круг!» Все играющие образуют круг, и игра продолжается с новой лисой.

Заключительная часть.

Учитель:

Вот и подходит к концу наша прогулка в лес. Я предлагаю вам снова составить цветограмму нашего самочувствия и посмотреть, появились ли в ней изменения.

Дети:

Серый и черный цвета совсем исчезли, больше стало красных и желтых цветов.

Учитель:

А что это значит?

Дети:

Наше самочувствие улучшилось.

Учитель:

Давайте ответим на вопрос, обозначенный в теме нашего урока: «Может ли игра лечить?»

Дети:

Да.

Учитель:

А что она лечит?

Дети:

Настроение, эмоции.

Учитель:

А теперь возьмите ручки и бумагу, составьте модель игры – лекарства и запишите в пустых прямоугольниках те качества человека, которые, по вашему мнению, лечит игра.

Выполнение задания.

Учитель:

Посмотрим, что у вас получилось. Что же лечит игра?

Дети по очереди показывают свои модели.

-Молодцы! Сегодня мы убедились, что игры могут лечить уныние и скуку, неуверенность и страх, обиду и злобу. Во время игр уходят обиды, злоба, тоска. Игры придают бодрость телу и духу, заряжают энергией. Играйте не только в школе, но и в свободное время на улице, и тогда вы будете расти крепкими, здоровыми и умными.

