СЮЖЕТНЫЙ УРОК ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ: «ПРОГУЛКА В ЛЕС».

 Учитель: Адюкова А.А.

 Задачи: Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать чувство товарищества, любовь к родной природе, уважение к народным традициям.

Материалы и оборудование: Плакаты с названием качеств (ловкость, быстрота, внимание, дружба), картинки с изображением лесных животных (волк, медведь, сова, змея, заяц), гимнастические скамейки-2шт, длинная веревка или канат, игрушечная лягушка с указателем «Болото», кочки-10шт., маты-2шт., волейбольные мячи-на ½ класса.

Ход урока:

1. Организационный момент: 3мин.

 Дети сидят на скамейке. Здравствуйте ребята. У нас сегодня будет не обычный урок, а урок-путешествие. Мы отправимся на прогулку в лес, но сначала выясним, какие качества нам пригодятся в пути. Дети читают на плакатах качества. Сейчас мы проверим можно ли отправиться. Если вы быстро справитесь с моими заданиями, значит нам все препятствия нипочем.

2. Разминка: 15мин.

 Класс становись, равняйсь, смирно, по порядку рассчитайсь. А теперь по команде «Разойдись» вы разбегаетесь по залу, а по свистку быстро прибегаете на свои места. Какие качества вам помогли справиться с заданием? (быстрота, внимание).

В лесу много комаров. Как мы будем их ловить, давайте вместе попробуем: прыжки на двух ногах с поворотом туловища влево и вправо и с хлопком над головой. Какое качество нам поможет справиться с комарами? (ловкость).

А сейчас мы проверим, какие вы дружные. Для этого поиграем в игру: «Пни, кусты, деревья, лужи». Если я говорю: «Пни»--вы приседаете; «Кусты»--полуприсед; «Деревья»--тянемся вверх; «Лужи»--прогибаемся назад. Выполняя все эти действия, вы должны крепко держаться за руки. Кто руки разожмет или ошибется, выходит из игры.

Молодцы! Вы выдержали все испытания. Отправляемся в дорогу.

3. А чтобы поскорее добраться до леса давайте немного пробежимся. Только не отставайте от меня, будьте внимательны, а то дорожка извилистая, можно и потеряться. Класс становись, направо, за мной бегом марш. Бег по залу змейкой. Отдохнем немного, пройдемся шагом, а теперь на пяточках - руки за спиной, на носочках- руками тянемся вверх, на корточках - руки на колени. Молодцы!

4. Полоса препятствий: (Кочки, мат гимнастический (островок), гимнастическое бревно или скамейка, мат гимнастический, гимнастическая скамейка).

А вот и лесная опушка. Смотрите, кто-то сидит. Лягушка что-то нам показывает. Что там написано? (болото)

Как нужно перейти болото? Почему так? (Если дети затрудняются , объясняет учитель.) Переходим болото аккуратно по кочкам, чтобы не провалиться, перепрыгиваем на островок, да так, чтобы все поместились.

Опять канава. Да еще с водой. Придется перебираться по бревнышку. Идем по одному, руки в стороны, чтобы удержать равновесие, встречаемся на следующем островке. А здесь еще труднее преграда, над водой низко склонились деревья, придется ползти по мостику на четвереньках, держитесь крепче.

5. Основная часть: 22мин.

Наконец-то до леса добрались, давайте присядем, отдохнем. Присаживаемся на пол, скрестив ноги, руки кладем ладонями вверх, закрываем глазки, дышим ровно, глубоко. Представляем ласковое солнышко. Оно посылает нам свое тепло. Мы отдыхаем. И готовы отправляться опять в дорогу, наполнившись солнечной энергией.

Кто любит малину?

А кто из крупных лесных зверей рад полакомиться сладкими ягодами? (Медведь) Несмотря на то, что его называют косолапым, он очень ловкий, умеет быстро бегать. С ним в лесу лучше не встречаться. Но сегодня в виде исключения, мы поиграем с медведем в игру, в которую играли еще ваши мамы, папы, бабушки, дедушки…

Игра «У медведя во бору». Ведущего назначает учитель. Дети имитируют сбор ягод со словами:

У медведя во бору грибы ягоды беру,

А медведь как зарычит да за нами побежит… Дети убегают, медведь

Догоняет. Повторить 3-4 раза.

Отдохнем немного, присядем на травку, вспомним, какие еще животные могут встретиться в нашем лесу. Рассматриваем картинки, лежащие на полу, изначально картинками вниз).

Давайте попробуем изобразить животных с картинок и попросим наших гостей угадать, кто это (заяц, сова, змея). Дети передвигаются по залу, имитируя движения названных животных.

А сейчас нас ждет одна очень опасная встреча. Какой крупный хищник водится в наших лесах? (волк) Еще одна старая русская игра «Волк во рву». Учитель назначает двух водящих, которые встают в обозначенный канатом ров. Дети перепрыгивают ров, стараясь не попасться волку в лапы. Пойманные выходят из игры. Игра повторяется 3-4 раза со сменой водящего.

Но вдали слышны голоса. Это охотники сейчас они с волками разберутся. Игра «Волки и охотники». Половина класса - волки, они выстраиваются в линию. В пяти шагах от них выстраиваются охотники с волейбольными мячами в руках. По свистку все бегут на противоположный конец зала, причем охотники стараются осалить мячом каждый своего волка. Волк удрал, если он коснулся противоположной стены зала. Проверяем, скольких волков поймали охотники и пары меняются ролями. Игра повторяется.

Ох, устали мы немного, но к концу идет дорога.

Мы немного отдохнем и в обратный путь пойдем.

Садимся в круг, ноги скрестно, дышим: Глубокий вдох - движения руками на себя, как будто подгоняем к себе воздух. Выдох - отталкиваем плавно от себя руками воздух. Повторить 5-6 раз.

6. Полоса препятствий повторяется.

А теперь вы самостоятельно попробуете добраться до дома. Дорогу помните? Тогда в путь, а я проверю, какие вы внимательные, пусть вам помогут ваши товарищи, если вдруг что-то забыли.

Молодцы! Вы успешно добрались до дома, присаживайтесь, отдыхайте.

7. Подведение итогов урока: 5мин.

Расскажите мне, пожалуйста, понравилась ли вам прогулка? Что понравилось больше всего? Что было трудным? Какие качества помогли вам в путешествии.

Домашнее задание: Разузнайте у родителей, в какие народные игры они раньше играли. Вы славно потрудились, поэтому я приготовила для вас маленький сюрприз. Вы любите раскрашивать картинки? На картинках лесные обитатели, с которыми мы сегодня в лесу не встретились.Спасибо за работу, до свидания.