«Здоровый мир»1 класс.(9 ноября 2020 год)

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи: развитие физических способностей детей младшего школьного возраста.

Воспитание волевых качеств, ловкости и ориентирование в пространстве, силы, стремление выполнить задание быстро и точно.

Познакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни» и привитие любви к спорту.

Инвентарь: Музыкальный центр, мяч.

План урока:

1.Зарядка

2.Подвижные игры.

Здравствуйте, уважаемые дети! Что значит здравствуйте? Это значит, я пожелала Вам всем здоровья. Спорт и здоровье идут рядом, поэтому сегодня мы начинаем занятие с зарядки. Потянулись, руки вверх. Опустили ручки выдохнули. А сейчас мы посмотрим интересное видео нашей зарядки повторяйте за сказочными героями.

<https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI>

Молодцы ребята. А сейчас мы с Вами поиграем в игры.

Первая игра «Веселый мячик». Предлагаю поиграть со своими братьями и сестрами. Встаем в круг. Ведущий встает в центр круга и говорит слова, а дети дружно повторяют: «Ты лети веселый мячик быстро-быстро порукам у кого остался мячик выходи скорее к нам». У кого остался в руках мяч меняет место ведущего и встает на место него и выполняет следующие команды первый ребенок- 2 подброса верх и 2 удара мячом об пол. Снова мяч идет по кругу, второму ребенку у кого остался мяч задание-1 удар об пол мячом,1 хлопок ладошками и один подрос верх повторить 3 раза.3 ребенок-поднять мяч, по сторонам удержав его вправо влево вниз верх, не уронив его повторить 3 раза.

4 ребенок-5 ударов об полом мячом и 5 раз поднять верх мячик, не уронив его.

Вторая игра - На внимание. «Если нравится тебе, то делай так»

Взрослый встает в середину круга, а ребенок со своими братьями и сестрами стоят в кругу. Родитель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.

Если нравится тебе, то делай так. (Хлопки ладошками.)

Если нравится тебе, то делай так. (Хлопки ладошками.)

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так. (Хлопки ладошками.)

Взрослый показывает на любого ребенка, который должен выйти вместо него и встать в круг и повторят заново слова только уже с другими спортивными движениями. (На пример: Наклоны туловище вперед назад вправо и влево; приседания, повороты туловища в стороны и т.д.)

В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее.

Важно не ошибиться в последовательности и выполнение движения.

3 игра-«А ну-ка повтори» Мама или любой взрослый показывает из разминки любое упражнение а дети должны в точности повторить ,при этом темп движений должен увеличиваться. Кто ошибся, выходит из игры, в конце останется самый ловкий и внимательный ребенок.

Удачи Вам мои маленькие друзья!!!