

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

Алексеева Раиса Степановна,

учитель физической культуры,

БОУ «Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья №2» г. Чебоксары,

Чувашская Республика, Россия

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ НЕИЗВЕДАННЫХ ТАЙН». СКЕЛЕТ

Аннотация. Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 3 класса (авторы В.И Лях, А.А Зданевич) и является звеном в цепи уроков по разделу «Гимнастика». План урока разработан в соответствии с темой и учитывая возрастные особенности обучающихся.

Ключевые слова: скелет - это опора и защита, красивая осанка, крепкие мышцы.

Цель: познакомить детей со скелетом человека; закрепить упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Формирование УУД

Предметные: иметь представления о скелете человека, о мышцах, осанке; уметь выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки, на развитие координации движений, физических качеств – силы, гибкости. Развивать интерес к музыкально – ритмическим движениям. Учить двигаться ритмично и красиво.

Метапредметные.

Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.

Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Познавательные: уметь выполнять упражнения под музыку; упражнения в висе на гимнастической стенке, играть в игру «Бревнышки». Направлять познавательную ак-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

тивность на поиск, избирательное использование знаний, действий для решения конкретной задачи.

Личностные: осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия, поступки; сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Физкультурное оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, магнитофон, диски с песнями, макет скелета, куклы мальчика и девочки.

Вводная часть.

Мы урок начнём с разминки.

Выпрямляем свои спинки,

На носочках потянулись,

Вправо, влево оглянулись

И друг другу улыбнулись

1, 2, 3, 4, 5 -

Урок пора нам начинать.

- Каждая наша встреча – это разговор о бережном отношении к своему здоровью.

- Вам, наверное, интересно узнать тему нашего урока? Тогда отгадайте загадки:

• Как говорят о человеке, отличающейся сильной худобой? (Скелет)

• Они главные силачи человека. Без них мы бы не могли даже глазом моргнуть.

(Мышцы)

• Положение тела, когда стоите, сидите, двигаетесь... Манера держаться, положение корпуса. (Осанка)

- Тема нашего урока – Скелет. Мышцы. Хорошая осанка». Сейчас мы отправимся в сказочную страну, где мы с вами узнаем много интересного.

Равняйся! Смирно! Напра - во! Шагом марш!

Комплекс ритмической гимнастики

Песня «Паровоз Букашка»

1 куплет.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки к плечам.

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

Припев.

Бег захлестом, руки на поясе.

Проигрыш.

Ходьба на носках, с различным положением рук.

2 куплет.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Припев.

Бег, высоко поднимая колени.

Проигрыш.

Ходьба в полуприседе, обычная ходьба с кружением вокруг себя.

3 куплет.

Ходьба одна нога на носочке, вторая - на пятке, руки на поясе. Затем поменять положение ног.

Припев.

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, руки за спиной.

Проигрыш и продолжение припева.

Ходьба в колонне, перестроение в колонну по два, упражнение на восстановление дыхания.

Основная часть.

Вот мы и с вами добрались в сказочную страну. Кроме нас с вами, сюда приехали погостить к бабушке мальчик Дима и девочка Катя. Они любили много гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать, играть и танцевать. Сейчас и мы с вами потанцуем.

Песня «Робот Бронислав»

Вступление.

И. п. – о. с. Поочерёдное отрывание пяток от пола. Добавляем движения руками – сгибание по очереди рук в локтях к плечам, пальцы в кулаках.

1 куплет.

И. п. – о.с. руки в стороны, согнуты в локтях вверх, пальцы сжаты в кулаки. Опустить согнутые руки вниз, вернуться в и.п. (Первые две строчки)

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

1 – 2 – шаг вправо, руки в стороны (согнуты в локтях, подняты вверх); 3 – 4 – о.с. согнутые руки соединить перед лицом.

Привев.

Два прыжка ноги вместе с хлопками в ладоши перед собой. Прыжок ноги врозь, руки вниз.

Проигрыш. Поворот вокруг себя, высоко поднимая колени.

2 куплет.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, пальцы рук касаются плеч. Наклон вперёд – вниз, коснуться правой рукой носка правой ноги, а левой рукой – носка левой ноги. Выпрямиться, вернуться в и.п. (8 раз).

Привев. Так же, как в 1 куплете.

Проигрыш. Шаги в стороны с поочерёдным доставанием пятками ягодич, одновременно поднимать руки к плечам (ноги слегка пружинят).

3 куплет.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны (согнуть в локтях, подняты вверх). Наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п. (2 раза).

И. п. – то же. Поворот вправо, и.п., поворот влево, и.п. (2 раза).

Привев. Так же.

Проигрыш.

И. п. – стоя ноги врозь. Поднимание и опускание плеч с ритмичными полуприседами.

И. п. – о. с. Поочерёдное отрывание пяток от пола, сгибание по очереди рук в локтях к плечам.

Ходьба на месте. В конце руки через стороны вверх и опустить вниз, расслабить.

А теперь слушайте продолжение нашей истории.

Однажды вечером, когда на дворе было темно, шёл дождь, сверкала молния, Дима предложил: «Катя, полезем на чердак, я тебе покажу, что – то интересное». Катя согласилась, и дети по скрипучей лестнице поднялись наверх. Кругом было темно, дети мед-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

ленно пробирались по чердаку и вдруг увидели большую книгу, покрытую толстым слоем пыли, на ней был нарисован скелет. Кате стало страшно и она спросила:

- Дима, мне Маша сказала, что во мне такой скелет сидит, а я не хочу, пусть он из меня выскочит.

- Да если он из тебя выскочит, ты стоять не сможешь, руки не поднимешь, как мешок лежать будешь.

- Это почему?

- Да потому, что это наша опора, без него мы были бы как медузы, головы бы на тонкой шее болтались, а руки и ноги висели бы как у тряпичной куклы.

- Ну ладно, пусть живёт, раз он такой полезный.

- В нём больше 200 костей и все они прочно соединены между собой. Скелет наш очень крепкий.

Дети решили посмотреть скелет поближе, дотронулись до книги, и вдруг их озарила яркая вспышка, они услышали удар и стали быстро, быстро *уменьшаться*. (*Открывается скелет и выносятся фигурки детей*).

Потом их подбросило, понесло, закувыркало. Дети вытянули руки и ухватились за какой – то столб. Он был высокий, что и конца его не было видно. Дети присмотрелись повнимательней и задумались. Это был... (*позвоночник*) – ответы детей.

- Дети, почему же позвоночник такой толстый и неровный?

Дети: В нём находится спинной мозг, а состоит он из маленьких позвонков с отростками, поэтому он неровный.

Позвоночнику очень трудно приходится, т.к. ему надо не только прямо стоять, но и удерживать на себе большое количество разных костей.

Дети подняли головы и увидели вверху... (*Череп*). Но они не знали для чего он нужен, т.к. в школе ещё не учились. (*Он как шлем – защищает головной мозг*). Дети решили подняться наверх и рассмотреть всё поближе. Подниматься было трудно, но они занимались спортом и были сильные. «Ступай сюда, - сказал Дима, - видишь рёбра, из них состоит грудная клетка, защищающая сердце и лёгкие». С трудом, выбившись из

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

сил, добрались дети до мостика. «Что это, - воскликнула Катя и села на неё отдохнуть. (Это ключица, которая соединяет руки с грудной клеткой).

- А сзади находится...? (Лопатка). как вы думаете, почему она так называется?

Дети перебрались, как по мостику, по ключице и вдруг споткнулись обо что – то скользкое и упали. Катя уже хотела заплакать, но Дима её успокоил. «Не плачь, Катя, ведь это же плечевой сустав. Здесь кости двигаются, они гладкие и скользкие.

Дети спустились по...(плечевой кости). Отдохнули... (локтевом суставе), побежали по предплечью и оказались...(на кисти).

Посмотрели вниз и там они увидели...(кости таза, бедро и голень, стопы).

И тут какая – то сила подняла их вверх, подбросила, они стали быстро увеличиваться и превратились в обычных детей.

Вывод. Скелет – это наша опора, защита.

- Может ли самостоятельно двигаться скелет? Что помогает нам поднять руку, ногу, моргнуть, зевнуть? (Мышцы). Как они прикреплены к костям? (С помощью связок и сухожилий).

- Сокращение и расслабление мышц и их сухожилий приводит в движение кости и соответственно различные части тела. Если наши мышцы слабые, вялые, то позвоночник будет не ровный, кривой. А это плохо влияет на работу внутренних органов. Чтобы мышцы были крепкими, сильными, надо заниматься... (физическими упражнениями и спортом).

А сейчас, ребята, мы будем выполнять упражнения, которые помогут сделать наш позвоночник гибким, подвижным. Эти упражнения могут пригодиться и нашим гостям.

Упражнение 1

И.п. – ноги на ширине плеч, мышцы расслаблены. Сомкнуть руки за головой, наклонить голову вперёд, удерживая её руками, попытаться вернуться в и.п. в течение 6 сек. Повторить упражнение, держа голову прямо, затем запрокинуть её максимально назад.

Упражнение 2

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

И.п. – то же. Правую руку отвести за голову, левую руку за спину и зацепить руки в «замок». То же со сменой положения рук. Удерживать в течении 10 сек.

Упражнение 3

И.п. – лёжа на животе, руки в упоре у плеч. 1 – выпрямить руки, правая рука в упоре, левую согнутую руку к голове (отдать честь). 2 – и.п. 3 – 4 – то же со сменой рук (6 раз)

Упражнение 4

«Собачка». И.п. – упор лёжа на руках и носочках. 1 – «собачка мордой вниз», 2 – «собачка мордой вверх». (4 – 6 раз).

Упражнение 5

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – приподнять ноги под углом 30 и удерживать в течении 10 – 15 сек. 2 – и.п.

Упражнение 6

«Ёжики». И.п. – то же. 1 – сгруппироваться, покачаться вперёд, назад. 2 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

Упражнение 7

Повиснуть на перекладине, свободно расслабив тело. Висеть сколько возможно.

Упражнение 8

То же самое, но согнув ноги.

Игра «Брёвнышки». Лечь на живот, плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперёд. Дети по очереди вращаются, как «брёвнышки» по спинам детей.

Заключительная часть.

Пришло время возвращаться обратно домой. По местам!

Песня «Мы в поезде»

Марш. Перестроение из колонны в круг.

Итог урока.

А знаете ребята, что над всеми нашими мышцами есть самый главный начальник – это...(мозг). Сейчас мы дадим и ему работу. Проведём викторину.

1) Как называется кость, имеющая форму детской игрушки? (*Лопатка*).

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

2) Какие кости самые крепкие? (*Череп*).

3) Какая мышца нашего тела самая гибкая и подвижная? (*Язык*).

4) Как называется самая главная мышца в организме, которая работает, как насос?
(*Сердце*).

5) Быть сутулой не должна

Наших школьников... (*спина*).

6) Чем нужно регулярно заниматься, чтобы кости и мышцы были в полном порядке?

Домашнее задание: прочитать в учебнике главу «Скелет» стр. и повторить упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Список литературы

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.