

**Развитие самопознания  
на уроках физкультуры  
(1 класс)**

**Автор: Бондарь Виктория Леонидовна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №6  
г. Ноябрьск, ЯНАО, Россия**

## Тема 1: «Опора и двигатели нашего организма».

**Цель:** познакомить с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений; формировать осознанное отношение к занятиям физкультурой, как способу тренировки и развития своей мускулатуры; развивать коммуникативные навыки.

**Инвентарь:** схема человеческого скелета, мешочки с песком, эстафетные палочки, гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи разных размеров, кегли, стойки, скакалки, гимнастическая стенка, маты.

**Вводная часть (10мин).** Педагог приглашает детей в увлекательное путешествие «Организм человека».

Учитель: «Ребята, из каких частей состоит наше тело? Мы с вами узнаем, что происходит у нас внутри, когда мы занимаемся физическими упражнениями. Опорой нашего организма является скелет, благодаря которому мы сохраняем свою форму».

Рассматривание схемы скелета.

Учитель: «Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами. Физические упражнения развивают гибкость суставов. К костям прикрепляются мышцы. Мышцы – главные силачи нашего организма. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело. Мышцы обладают одним замечательным свойством: они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения: поднимает и опускает руки, сгибает и разгибает ноги, наклоняется, поворачивается и т.д. Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими».

*Разминка (2мин). Упражнения на напряжение и расслабление мышц.* Строевые команды «Смирно! Вольно!». Упражнение «Снежинки». Учитель «Ветер» машет руками, дует в разном темпе. Дети «Снежинки» в зависимости от темпа ходят, бегают разными способами, кружатся по залу. Когда ветер затихает, снежинки ложатся на пол и расслабляются.

*ОРУ без предметов (6мин).*

Учитель: «Сегодня я хочу научить вас правильному порядку выполнения упражнений для разогрева вашего тела перед тренировкой. Разминку следует всегда начинать сверху вниз: мышцы шеи, руки и плечевой пояс, туловище, ноги, упражнения сидя и лёжа на полу для совместных действий всех групп мышц. Завершают разминку прыжки, ходьба и дыхательные упражнения». По желанию ученики по-очереди показывают, остальные выполняют ранее изученные упражнения разминки.

**Основная часть (20мин).** Педагог предлагает вспомнить, с помощью каких недавно изученных упражнений можно определить силу мышц рук и ног.

Упражнение «Кто дальше бросит?» - метание мешочков на дальность с проверкой правильности техники метания.

Упражнение «Кто дальше прыгнет?» - дети делятся на две группы: мальчики и девочки. По-очереди учащиеся обеих групп выполняют прыжок в длину с места. Второй и третий прыжок выполняются с места приземления. Отмечаются три мальчика и девочки, прыгнувшие дальше всех. Коррекция техники прыжков в длину.

*Подвижная игра «Охотники и обезьяны».* Цель: закрепить знания о частях своего тела и порядке выполнения упражнений разминки, развитие физических качеств, двигательной памяти.

Дети делятся на две группы «Охотники» и «Обезьяны». Обезьяны поднимаются на деревья (гимнастическая стенка). Охотники, чтобы выманить обезьян, договариваются между собой, показывают упражнения и прячутся. Обезьяны должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в упражнении. После этого они спускаются с лестниц и «передразнивают» охотников – повторяют показанное упражнение. По команде учителя охотники догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

*Игра творческого характера «Собери скелет».* Цель: развитие образного мышления, творческого воображения, умения общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Учащиеся делятся на две команды. Детям предлагается собрать скелет человека из спортивного инвентаря: эстафетные палочки, гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи разных размеров, кегли, стойки, мешочки с песком, скакалки. Побеждает команда точнее справившаяся с заданием.

**Заключительная часть (5мин).**

*Упражнение на релаксацию «Деревянные и тряпичные куклы».* Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведённых в сторону рук и делают резкие повороты всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрыми, короткими толчками поворачивают тело вправо, влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

*Рефлексия.* Учащиеся рисуют фломастером на плакате в виде смайлика самочувствие своего тела после урока физкультуры. Закончить урок аплодисментами и благодарностью своему телу за проделанную работу.

Домашнее задание: придумать комплекс разминки с гимнастической палкой с учётом правил последовательности выполнения ОРУ.

## **Тема 2: «Своё сердце сберегу, сам себе я помогу».**

**Цель:** познакомить с работой человеческого сердца; формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр для укрепления сердечной мышцы; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений; воспитывать умение взаимодействовать в группе при выполнении игровых заданий.

**Инвентарь:** макет сердца, схема кровеносных сосудов, фонограмма биения человеческого сердца, воздушные шары красного и синего цвета, эстафетные палочки, обручи, самокаты

**Вводная часть (11мин).** Учитель предлагает вспомнить тему прошлого урока и ответить на вопросы.

-Что является опорой нашего организма?

-Что приводит в движение скелет и всё наше тело?

-Что необходимо делать для укрепления мышц?

*Разминка. Подвижная игра «Совушка» (4мин).* Цель: развитие образного представления, двигательной памяти, коммуникативных способностей.

Из числа играющих выбирается совушка. Её гнездо в стороне от площадки. Остальные играющие – насекомые. По сигналу «День наступает, всё оживает!» играющие начинают бегать, прыгать, ползать, кружиться, имитируя движения насекомых. По сигналу «Ночь наступает, всё замирает!» играющие останавливаются, замирают в любой позе. Совушка выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она уводит его в своё гнездо. Пойманный игрок пропускает одну игру. По команде игра продолжается.

*ОРУ с гимнастической палкой (6мин).* Проверка домашнего задания. Ученики вспоминают последовательность выполнения упражнений разминки. По желанию ученики по-очереди показывают, остальные выполняют упражнения с гимнастической палкой, подготовленные дома.

**Основная часть (20мин).** Прослушивание фонограммы биения человеческого сердца. Учитель: «Такую же песенку исполняет сердце каждого из нас. Вы её можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. Толчок крови, который вы почувствуете, означает, что сердце сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам». Обучение определению своего пульса.

Знакомство с макетом сердца. Учитель: «Наше сердце размером с апельсин. Но, не смотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов - и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь своё сердце, заботиться о его здоровье. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце – тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижными играми укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать». Педагог предлагает детям вспомнить полезные для укрепления мышц упражнения и игры, выделяет виды спорта, наиболее полезные для укрепления сердечной мышцы.

*Игровые эстафеты.*

«Эстафетный бег». Цель: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Участники делятся на две команды, выстраиваются в колонны у стартовой линии. По команде первые игроки с эстафетной палочкой бегут по прямой до поворотной стойки,

возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая бег.

«С кочки на кочку». Цель: развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выдержки, ответственности перед партнёром.

Команды строятся у стартовой линии. Перед ними обозначено болото – обручи, лежащие на полу на расстоянии 80-100см. По сигналу каждый из участников поочерёдно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

«Гонки на самокатах». Цель: развитие быстроты движений, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

Участник поточным способом соревнуются, передавая самокат друг другу.

Учитель: «Вы бегали, прыгали, катались на самокате, и сердце начало биться сильнее и быстрее. Послушайте сейчас биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от биения в начале урока. Сердце начало стучать быстрее. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно биться и от различных эмоций».

*Мимические упражнения:* «Страх», «Радость», «Волнение», «Жалость».

Педагог обращает внимание детей на схему кровеносных сосудов. Учитель: «Представьте себе пароходы, которые везут грузы по реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из лёгких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далёкое путешествие по всем клеточкам нашего организма. Кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные, полезные вещества». Учитель предлагает детям проверить, насколько они внимательны.

*Эстафета «Кровяные пароходики».* Цель: тренировка ловкости, быстроты реакции, развитие внимания, воспитание чувства коллективизма.

Ученики делятся на две команды «Артерия» и «Вена». По залу разбросаны воздушные шары синего (вредные вещества) и красного (полезные для организма вещества) цветов. На противоположных сторонах зала – две корзины (для каждой команды своя). По сигналу игроки команды «Артерия» собирают в свою корзину красные шары, а команда «Вена» - синие. Побеждает команда, быстрее собравшая воздушные шары нужного цвета и не ошибившаяся.

**Заключительная часть (4мин).** Учитель: «За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьётся медленнее».

*Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».*

Воздух глубже набираем, (вдох)

Шарик красный (синий) надуваем, (выдох)

Шарик тужился, пыхтел, (вдох)

Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с!» (выдох со звуком)

*Упражнения на расслабление мышц.* Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине. Посигментное расслабление ног из положения лёжа на спине, ноги вперёд. Расслабление всего тела, лёжа на спине под музыку.

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

Проверка пульса. Учитель совместно с детьми формулирует правила, с помощью которых сердце сохранится здоровым и сильным:

1. Регулярно заниматься физкультурой, бегать и прыгать.

2. Обязательно отдыхать.

3. Есть полезные продукты, богатые витаминами.

4. Если вы больны, лежать в постели столько времени, сколько назначил врач.

Домашнее задание: придумать и суметь показать с помощью движений футболиста, баскетболиста, легкоатлета, велосипедиста, пловца, лыжника.

### Тема 3: «Преодолей себя».

**Цель:** познакомить с нервной системой человека; совместно выработать правила заботы о своём психическом здоровье и состоянии; воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.

**Инвентарь:** схема нервной системы человека, стойка и планка для прыжков в высоту, маты, кубики красного и синего цветов, обручи.

**Вводная часть (12мин).** Педагог предлагает детям рассмотреть схему нервной системы человека. Учитель: «Мы с вами знаем, что организм человека пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжён нервами. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы не прикоснулись иглой к коже, обязательно попадёте в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдёрнуть руку!». А теперь внимание! Выполните мои команды».

*Разминка (3мин).* Дети поворачиваются направо, налево, маршируют, выполняют ходьбу, бег, прыжки изученными способами.

Учитель: «Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших ног, и ноги стали маршировать, выполнять ходьбу заданными способами, побежали, начали прыгать. Выходит, самый главный – мозг. Если бы он не давал команды, ничего бы не происходило. Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие дети. Такие дети, если не получают какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг даёт команды: «У меня получится наклониться так, чтобы ноги не сгибались в коленях!», «У меня получится бросить мяч так, чтобы он попал в баскетбольное кольцо!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остаётся слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться. Вот мы с вами и узнали первое правило: «Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать зарядку!»

*ОРУ без предметов (7мин).* Педагог предлагает детям вспомнить последовательность выполнения общеразвивающих упражнений и по-очереди показать упражнения, которые у них раньше не получались, но которые они смогли освоить после тренировок.

**Основная часть (20мин).** Учитель: «Ребята, тренируя своё тело, вы тренируете и свою волю – волю к победе, формируете у себя умение преодолевать трудности. Например, прыгая в высоту, вы стараетесь показать наилучший результат. Мне очень приятно, когда вы не боитесь и просите установит планку выше».

Прыжки в высоту. Педагог подбадривает детей: «В это время вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «Страшно. Высоко. Упаду. Ушибусь». А вы в ответ командуете им: «Держитесь! Мышцы двигайтесь быстрее при разбеге и прыжке! А если даже и упаду, то будет не больно на матах!» Вот второе правило, которое мы с вами должны запомнить: «Лучший способ бороться со страхами – это учиться, тренироваться, узнавать новое! Преодолевать себя!» Страх чаще всего бывает результатом недостаточного знания. Вспомните, когда вы в первый раз попытались выполнить вис на согнутых руках или лазанье по канату. Вы боялись высоты. После объяснений, помощи учителя, поддержки одноклассников и нескольких попыток страх прошёл и всё получилось. Отсюда третье правило: «Всегда внимательно слушай объяснения. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо мозга то, о чём тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и его мозг не получит достаточной тренировки».

*Игра на внимание «Кто за кем?»* Цель: развитие внимание, памяти, наблюдательности.

Учащиеся делятся на две команды, которые строятся в две шеренги по обе стороны зала напротив друг друга. Детям предлагают запомнить, в каком порядке стоят игроки другой команды. По сигналу игроки одной команды отворачиваются, а другой меняются местами. Задача водящей команды расставить детей по их прежним местам. Команда меняется ролями и игра продолжается.

*Эстафета «То жара, то холод».* Цель: развитие внимания, воспитание умения взаимодействовать в группе при выполнении игровых заданий, осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Команды располагаются также. В середине зала – большая корзина с кубиками синего и красного цветов, два обруча напротив каждой команды. Учитель напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом и холодом, поэтому мы или потеем, или покрываемся пупырышками. Одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервные окончания, будут выбирать из корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамиду в своём обруче (обруч – это мозг). Другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом и строить пирамиду красного цвета.

Учитель: «Во время игр вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и нервы работают все вместе для вашего тела. А вы ведь невольно уже выполнили четвёртое правило: «Старайся завести как можно больше друзей. Те, у кого много хороших друзей, как правило, знают больше, так как в процессе общения обмениваются различными знаниями и полезной информацией. Если дети ссорятся и дерутся, мозг у них не развивается в полной мере».

**Заключительная часть (3мин).** Учитель: «В конце нашего урока я хочу напомнить два основных правила: отдыхай и ешь. Это необходимо для нормальной работы вашего мозга и нервной системы. Если вы не выспались, уставший мозг не может хорошо работать. Если человек недостаточно и неправильно питается, это означает, что его мозг голодает, а голодный мозг соображает и отдаёт команды плохо. Предлагаю вашему мозгу и нервной системе отдохнуть».

Групповое выполнение двух асан.

Игровой самомассаж.

Предложить детям начинать каждое занятие физкультуры с девиза «Я всё смогу!»

Домашнее задание. Выполнение выученных асан.