**Конспект урока по физической культуре**

**Тема урока:**

Разучивание новых упражнений (асан хатха-йоги), направленных на развитие гибкости, силы, выносливости и координации посредством Йога-сказки

**Раздел** – гимнастика

**Тип урока** – первичное предъявление новых знаний (образовательный)

**Цель:**

1. Применение элементов йоги с лечебно-оздоровительной целью, для - профилактики нарушения осанки у младших школьников.

**Задачи:**

1. Воспитательная – формировать нравственные качества: организованность, самостоятельность, уважение к товарищам.
2. Образовательная – изучить основные простейшие асаны (позы)
3. Оздоровительная – укреплять функциональные системы организма, развивать гибкость, силу мышц опорно-двигательного аппарата, формировать положительные эмоции у учащихся во время занятий.

**Класс:** 2

**Оборудование:** мультимедийный проектор, ноутбук, плакат и изображения детей в асанах

**Спортивный инвентарь**: гимнастические палки, гимнастические коврики (по количеству учащихся)

**Место проведения**: спортивный зал

**Время проведения**: 13.30 – 14.10 (30 минут и самоанализ)

**Дата проведения**: 16 февраля 2016

**Учитель:** Талайко Н.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее время, часть урока | Краткое содержание | Дозировка | Ожидаемые результаты и методические указания |
| Подготовительная10-12 мин. | Построение. Приветствие.Активизация мыслительной деятельности (упражнение «Рукопожатие»)Целеполагание (видеоролик с Бабой Ягой) Что болит у БЯ? Почему болит? Что просит БЯ от нас? Таким образом, цель нашего урока помочь БЯ подобрать упражнения для коррекции нарушения осанки.С чего обычно мы начинаем урок? (разминка) Виды ходьбы, беговых упражнений с игрой «Заколдованный лес»Выбор инвентаря для разминкиОРУ с гимнастическими палками. | 1 мин2 мин2-3 мин2 мин3-4 мин | ДисциплинаНастрой на урокПросмотр и анализ услышанногоВспомнить предыдущий материалБезопасное выполнение упражнений |
| Основная14-15 мин. | 1. Сед на коврики. Подготовка к выполнению асан. Рассказ об истории йоги2.Предположения ребят, как может выглядеть асана (сверяем с картинкой на мониторе):-ребенок- мост- лягушка3.Йога-сказка(асаны: гора, дерево, наклон, треугольник, кошка, собака мордой вниз, терапевтическое скручивание, наклон, березка, объятия)4.Игра «Семейка»5.Работа в парах «Волшебные страницы сказок» «Царевич и лягушка», «Медведь и колобок», «Илья Муромец на коне» | 1-2 мин.5-6 мин.5-6 мин.1 мин.1-2 мин. | Усваивают основные правила выполнения асанФантазируют, предлагают, сравниваютВыполнение асан за учителемФормирование парФантазируют, предлагают, сравнивают |
| Заключительная 3-6 мин. | Рефлексия (что мы можем посоветовать БЯ?)Оцените свою работу на урокеДомашнее задание Напутственные слова | 0,5-1 мин.1 мин.1-3 мин.0,5-1 мин. | Предлагают вариантыНаклеить изображение на плакат в соответсвии с личными ощущениямиПроговорить задание, раздать буклетыПостроение в круг,поклон и улыбка |

Приложение 1

Видеоролик «Диалог с Бабой Ягой»

Учитель гримируется под Бабу Ягу и записывает видеоролик с паузами, для ответа на уроке при просмотре ролика. Создается эффект, что учитель ведет диалог с Бабой-Ягой (БЯ) по скайпу.

Изображение скайпа и типичный звук при видеозвонке. Учитель начинает общаться по «скайпу».

БЯ: Чую-чую русским духом пахнет! Ой, кто это здесь?

Учитель: Это я (И.О.) и ребята \_\_\_класса

БЯ: какие хорошенькие, румяненькие, пригоженькие! Ути-ути-ути!...Ой, ой! Опять спину заклинило…

Учитель: что случилось, Бабушка?

БЯ: да что-то разболелась, не разгибается совсем…

Учитель: а физкультурой ты занимаешься, зарядку по утрам делаешь?

БЯ: какая зарядка, какая физкультура! Тут спортзала нет на расстоянии взгляда…Сплю на печи, летаю на метле…Эх…

Учитель: А хочешь, Бабушка, мы с ребятами покажем тебе упражнения, чтобы спина не болела

БЯ: Миленькие, помогите мне, подскажите упражнения, чтобы спина не болела…Ой, кажется мой чай лечебный убежал! Ладно, пойду. Созвонимся позже, пока!

Приложение 2

Игра «Заколдованный лес».

Ребята выполняют специально-беговые упражнения. По сигналу учителя «Замри!», ребята становятся неподвижными, изображая деревья волшебного заколдованного леса.

ОРУ с гимнастическими палками

(под музыку «Зарядка» из м/ф «Маша и медведь»).

1.И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палка вверх, 2 – на плечи за голову, 3 – вверх, 4 И.П

2.И.П. – стойка ноги врозь, палка на плечах. 1 – поворот вправо, 2 – И.П., 3 – поворот влево, 4 – И.П.

3.И.П. – палка вверху. 1 -2 – наклон вправо, левый конец палки ввверх, 3-4 – И.П., 5-6 – наклон влево, правый конец палки вверх, 7-8 – И.П.

4.И.П – о.с, палка внизу. 1- присед, палка вперед, 2 – И.П., 3 – присед, палка вверх, 4 – И.П.

5.И.П. – широкая стойка ноги врозь, упор руками на вертикально стоящую палку. 1 – присед на правой, 2 – И.П., 3 – присед на левой, 4-И.П.

6. И.П. –о.с., упор на вертикально стоящую палку. 1-3 – три наклона вперед, 4 – И.П.

7. И.П. – о.с, палка на полу. Прыжки на двух ногах боком через палку.

ЙОГА –вид гимнастики из Индии. «Йога» в переводе означает «единение» души, ума и тела. В те давние времена, люди очень много наблюдали за природой и решили подражать ей, чтобы обладать грациозностью, гибкостью, силой природы. Позы (асаны) йога-гимнастики взяты из нее и изображают: \* **животных**  (кошка, крокодил, аист и т.д.), **\* природу** (гора, месяц, дерево и т.д.), \* **человека и его быт**  (ребенок, воин, плуг и т.д.). Выполнять асаны надо не торопясь, медленно входить в нее и выходить. Приняв неподвижное положение, обязательно дышать. А теперь давайте пофантазируем, вспомним, как предмет или животное выглядит в природе, и попробуем предположить: как выглядит та или иная поза.

Игра «Семейка».

Ребята двигаются между ковриками способом, указанным учителем. Учитель подаем команду; «Семья из 4 (3,5,2 человек). Ребята объединяются, взявшись за руки.

Приложение 3

Йога-сказка «Встреча в лесу»

(учитель рассказывает сказку, герои и действия заменяются асанами)

Однажды мальчик Иванушка и его сестрица Аленушка, которые очень похожи на вас, ребята, пошли в лес. Они были молодыми, стройными, красивыми (поза «Гора»). А лес был очень красивым: стройные ели, ветвистые сосны (поза «Дерево»). И тут среди деревьев они увидели старушку – старенькую, сгорбленную (поза «Наклон стоя»). Ребята не испугались ее, ведь если ты с добром, то и к тебе по-доброму. Они решили проводить бабушку до дому. Взял Иванушка корзинку с ягодами (поза «Треугольник»), а Аленушка корзину с травами лечебными (др.вариант позы «Треугольник»). У дома бабушки вышли навстречу кошка пушистая. Она обрадовалась бабушке, но зашипела на незнакомцев (поза «Кошка»). А собака виляла хвостом и хотела играть с детьми (поза «Собака, мордой вниз»). Пригласила бабушка ребят в дом. Сели они на скамейки и стали осматриваться (терапевтические скручивания). Села и бабушка на скамейку с гостями (поза «Наклон сидя»). Попили чай ребята, поблагодарили бабушку и пошли домой. Обратно шли через березовый лес (поза «Березка»). Вышли Аленушка с Иванушкой на опушку, а там их мама и папа встречают, обнимают (упражнение «Самообнимание»)! Вот и сказочке конец, кто все сделал – молодец!

Рефлексия.

На картине размером А3 изображение горы. Для ребят заранее подготовлены изображения ребят, выполняющих асаны. Каждый ребенок оценивает свою работу на уроке, прикрепляя изображение на картину. Если ребенок узнал новое, ему было интересно, он старался, то прикрепляет изображение на вершину горы или на подъем горы (определяя взятую высоту). Если не узнал ничего нового, было не интересно, то остаться внизу у подножия.

Буклет для домашнего задания.

