

*Шкотова Любовь Тимофеевна*

*муниципальное общеобразовательное учреждение*

*гимназия имени Ф.К. Салманова*

*город Сургут*

*Шкотова Лидия Александровна*

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия*

*«Лаборатория Салахова»*

*город Сургут*

### БИНАРНЫЙ УРОК "ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛЕСУ"

<b>Педагог физической культуры:</b>	Шкотова Л.Т
<b>Музыкальный руководитель:</b>	
<b>Класс:</b>	2
<b>Дата проведения:</b>	7.10.2014
<b>Тема урока:</b>	«Прогулка по сказочному лесу».
<b>Тип урока:</b>	Обучающий.



<p><b>Задачи педагога:</b></p>	<p><b>1.Образовательная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.</li> <li>- Развивать физические качества (ловкость, быстроту), посредством прохождения «Тропы здоровья».</li> </ul> <p><b>2. Воспитательная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности.</li> <li>- Обогащать двигательный опыт детей; в соответствии с характером музыки.</li> </ul> <p><b>3.Оздоровительная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость с помощью вводной медитации и релаксации.</li> </ul>



<p><b>Задачи учителя музыки:</b></p>	<p><b>1.Развивающая:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ритмично, двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-умеренно-тихо), регистрами (высокий-средний-низкий).</li> <li>- Слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты.</li> <li>- Закреплять навык двигаться в соответствии с характером музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.</li> </ul> <p><b>2. Воспитательная:</b> Развивать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребёнка.</p>
<p><b>Оборудование:</b></p>	<p>Музыкальный центр, фортепиано, CD-диски, (Relax, Популярный хит), картинки для оформления зала в виде лесной полянки, массажные дорожки, канат, кегли, гимнастическая скамейка, кубики, малые мячи, корзины, обручи, маска Волка.</p>



## План-конспект урока по физической культуре

Учитель: Шкотова Л.Т

Шкотова Л.А

(1-3 класс)

**Тема:** «Прогулка по лесу».

**Задачи:**

### 1.Образовательная:

- Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.
- Развивать физические качества (ловкость, быстроту), посредством прохождения «Тропы здоровья».

### 2. Воспитательная:

- С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности.
- Обогащать двигательный опыт детей; в соответствии с характером музыки.

### 3.Оздоровительная:

- Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость с помощью вводной медитации и релаксации.

**Тип урока:** Обучающий.

**Место проведение:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

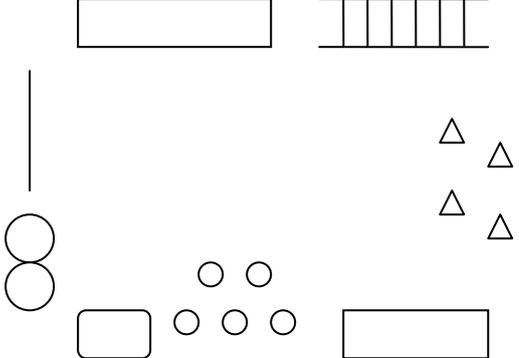
**Инвентарь и оборудование:** Музыкальный центр, фортепиано, CD-диски (Relax, Популярный хит), картинки для оформления зала в виде лесной полянки, массажные дорожки, канат, кегли, гимнастическая скамейка, кубики, малые мячи, корзины, обручи, маска Волка.



Часть урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>1.Подготовительная</i>	6мин	
<p><b>Голосовое приветствие</b></p> <p><b>1.Построение в круг.</b></p> <p><b>2.Вводная медитация</b></p> <p><b>3.Задачи урока:</b></p> <p><b>4.Рассказ о лесе</b></p>		<p>Здравствуйте!</p> <p>- Ребята, у нас с вами необычное занятие, сегодня мы совершим путешествие в сказочный лес, попасть в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.</p> <p>Давайте, прижмём обе руки к груди, и послушаем, биение нашего сердца А теперь представьте, что у вас в груди кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу,... рукам,... ногам.... Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).</p> <p><i>(проводится под спокойную музыку)</i></p> <p><b>Чтобы сегодня урок прошел интересно нам нужно решить следующую задачу:</b></p> <p><b>1.Соединить голос и физические движения, чтоб не только было здоровым тело, но и окрепло горло.</b></p> <p>Представьте мы в сказочном лесу. На волшебных полянках-РЕГИСТРАХ</p> <p>В верхнем регистре весело и звонко щебетали птицы,</p> <p>В среднем регистре спокойно пели кусты,</p> <p>В низком регистре пели могучие корни деревьев, которые уходили глубоко в землю.</p>



<p><b>5.Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево.</li> <li>И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклон головы вверх, вниз.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, одновременно.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо влево, руки к плечам.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд – потянуться за руками.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивание бёдрами вправо-влево.</li> <li>И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Поднимать согнутые в колене ноги, чередуя с бегом «Цирковая лошадка».</li> <li>И. п.: ноги вместе, руки внизу. Хлопки внизу иверху, руки прямые.</li> <li>«Бабочка» - упражнение на восстановление дыхания. Медленная ходьба по кругу, машем крыльями. Бабочка летит к ручейку.</li> </ol> <p><b>6. Упражнение «Хрустальная вода»</b></p>	<p>Л.Т</p>	<p><b>Я предлагаю провести небольшую разминку здесь на поляне. Для того, чтобы ещё больше укрепить здоровье.</b> <i>(проводятся под ритмичную музыку).</i></p> <p><b>(Разминку проводят дети в стихотворной форме)</b></p> <p>Спина прямая, Наклон глубже, Руки прямые, Наклон глубже, спина прямая Тянемся вперед, руки прямые Упражнение выполняем в такт музыки Смотреть вперед Движение начинаем с левой ноги Выполняем чаще</p> <p><b>Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду».</b> <i>(проводится под звучание воды)</i></p>
<p><b>2. Основная</b></p>	<p>30мин</p>	<p><b>А сейчас мы проведем испытания преодолев которые мы, наберемся здоровья, смекалки, и координации слуха и голоса. Вы видите перед собой препятствия, которые нужно преодолеть.</b></p>

	Л.Т	<p><b>Чтобы все справились, с заданием мы с Викторией Григорьевной будем, вашими проводниками. Повторяйте за нами.</b></p> <p>Правила в путешествии:  <b>Соблюдать интервал и сопровождать наши действия голосом</b></p>
<p><b>1. «Тропа Здоровья»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату.</li> <li>2. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями</li> <li>3. Ходьба по деревянной лестнице</li> <li>4. Горохохождение</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов</li> <li>6. «Цепкая стопа»</li> <li>7. Ходьба по массажным коврикам</li> <li>8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке</li> </ol> <p><b>2. Игра Тропинка</b></p>	<p>12мин</p> <p>Л.Т. В.Г.(звуки)</p>	 <p>приставным шагом, боком (пройти и пробежать между колючими кустами, не задев их).</p> <p>(Смотреть вперед).</p> <p>(пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки).</p> <p>(перенос стопой фишки).</p> <p>(прыгать с кочки на кочку).</p> <p><b>(звуки обязательны при прохождении полосы препятствий)</b></p> <p>А сейчас перед вами волшебная тропинка, пройти которую надо по регистрам.</p> <p>Средний регистр - «Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом;  Высокий регистр - «Дерево» — все</p>

<p><b>3. Игра «Серый волк»</b></p> <p><b>Вы, друзья, куда идете?</b></p> <p>В лес дремучий мы идем.</p> <p><b>Вы зачем туда идете?</b></p> <p>Силу, ловкость показать</p> <p><b>Вам зачем все это дети?</b></p> <p>Чтоб здоровье прибавлять.</p> <p><b>Серый волк в лесу вас встретит!</b></p> <p>Нас ему ведь не догнать</p> <p>После этих слов «волк» встает и</p> <p>начинает догонять детей.</p> <p><b>Эстафеты:</b></p>	<p>участники игры берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному.</p> <p>Низкий регистр - <b>«Кочки!»</b> все участники игры приседают, положив руки на голову.</p> <p><b>(Жребий на весенних листьях)</b></p> <p>Наша тропинка завела нас в лес. Но будьте внимательны недалеко логово волка.</p> <p>Ваша цель не попасть в лапы волку. Быстрота ног и сноровка вам помогут.</p> <p>Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды».</p> <p>(Выполняются музыкально-ритмические движения под музыку, дети поют)</p> <p><b>(Волк отпустит пленных после того как только ВЫ выполните его задание).</b></p> <p>Делимся на две команды.</p> <p><b>Волк:</b> Вы пришли выручать из плена своих друзей? (ответ. Да!)</p> <p>Я выпущу из плена ваших друзей после того, как только вы пройдете спортивно-голосовые испытания. Их будет три.</p>
--	--



		<p><b>И так первое испытание</b></p> <p>Пока катится обруч, звук голоса не должен останавливаться. (Каждой паре обруч)</p> <p><b>Второе испытание:</b></p> <p>Передаем эстафету с ниткой (два клубка ниток)</p> <p><b>Третье испытание.</b></p> <p>«Горячая картошка» Вам необходимо передать мяч друг-другу со звуком голоса (мяч)</p>
<p><b>3. Заключительная</b></p>	<p>Л.Т</p>	<p>Мы побывали в сказочном лесу, на музыкальной полянке, прошли тропинку испытаний, были в дремучем лесу, убегали от волка, освобождали от плена наших гимназистов.</p> <p><b>Мы устали давайте отдохнем.</b></p> <p><b>Возьмите, коврики ложитесь на спинку</b></p>



<p><b>1. Релаксация «Волшебный сон»</b></p>	<p>Л.Т</p>	<p>Дышится легко, ровно, глубоко          Наши руки ..отдыхают...          Ноги.. тоже отдыхают...          Шея.... не напряжена          И расслаблена она...          Дышится легко....ровно... глубоко...  <b>(пауза)</b></p> <p>В играх мы были дружны ...</p> <p>Отдыхаем до поры....</p> <p>Скоро нам с вами вставать....</p> <p>В игры новые играть....</p> <p>За руки ..дружно возьмитесь</p> <p>Улыбнитесь....Подтянитесь....</p> <p>Вот ...пора нам и вставать....</p> <p>Бодрый день наш продолжать..</p> <p>Впечатление свои песней выскажете вы...</p>
<p><b>2. Построение.</b></p>	<p>В.Г</p>	<p>А кем вы себя чувствовали на этой полянке?</p> <p>Итог урока (выводы).</p> <p><b>Беседа, о том, что больше всего запомнилось в лесу.</b></p> <p><b>Нашу встречу на поляне песней завершаем мы.</b></p>



**Самоанализ урока в 2 «Б» классе  
Муниципального образовательного учреждения  
гимназия имени Ф. К. Салманова**

**Цель:** Создание условий профилактики плоскостопия и взаимосвязи физической культуры с искусством.

**Задачи:**

**1. Образовательная:**

- Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.

- Развивать физические качества (ловкость, быстроту), посредством прохождения «Тропы здоровья».

**2. Воспитательная:**

- С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности.

- Обогащать двигательный опыт детей; в соответствии с характером музыки.

**3. Оздоровительная:**

- Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость с помощью вводной медитации и релаксации

Урок проводился в 2«Б» классе. Перед уроком помещение было проветрено, необходимый инвентарь был подготовлен, техника безопасности соблюдена.



Урок проводился в сказочно-игровой форме. Дети показали высокую активность.

Конспект урока составлялся в соответствии с требованиями ФГОС.

На уроке формировались следующие компетенции:

- 1) Коммуникативная
- 2) Учебная
- 3) Информационная
- 4) Здоровьесберегающая

**Главным этапом** урока является «Тропа здоровья» и использование психогимнастики, а так же музыкальное сопровождение, которое позволяет настроить детей на правильный лад и помогает перевоплощению.

**Психогимнастика** – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребёнка. Между телом, психикой человека и его сознанием существует весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей.

В конспект занятия включены не только игры и упражнения, развивающие память, внимание, но и такие нетрадиционные методы, как вводная медитация (прослушивание своего сердца и представление вместо него, кусочка солнышка), релаксация «Волшебный сон». Они помогают создать на уроках положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.



Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Основные виды движений выполнялись с помощью **Тропы здоровья**, основу которой составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединённых в комплекс. Упражнения выполнялись в порядке последовательного прохождения 8-ми «станций», которые располагались в зале по кругу. На каждой «станции» повторяется один вид движений. Эффект переключения (смены деятельности) создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

**Тропа здоровья** является одним из наиболее эффективных способов профилактики плоскостопия младшего школьного возраста. В процессе выполнения совершенствуются навыки основных движений (ползание, лазание, равновесие), и происходит оздоровительное воздействие на рефлексорные точки стопы.

Использовались дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу развитие дыхательной мускулатуры.

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на осанку и постановку стопы.

При решении воспитательной задачи мы уделили внимание на взаимодействие в коллективе игра «Тропинка»

**Музыка** - возможность выразить свои чувства в движении (медитации)  
- согласовывать с музыкой следующие движения: комплекс общеразвивающих упражнений, различного характера с предметами и без них, передавать игровые образы различного характера.



- учить видеть взаимосвязь между музыкой и физической культурой (игра «Серый волк»).

- обучать основам музыкальной грамоты (регистры).

- использование элементарных умений и навыков в различных видах музыкальной и учебно-творческой деятельности (игра «Угадай мелодию»).

Части урока соответствовали временные рамки:

Подготовительная - 6 минут.

Основная - 30 минут.

Заключительная - 4 минут.

Благодаря разнообразным форм и методов технологий здоровьесбережений, дети учатся бережно относиться к своему здоровью.

Мы считаем, что поставленная цель и задачи нами выполнены. Бинарные уроки такого плана можно и нужно проводить, используя и учитывая определенную специфику (пол, возрастные особенности), они помогают детям легче воспринимать полный объем знаний, вызывают подлинный интерес к уроку.

