Сніжнянська спеціальна загальноосвітня школа – інтернат № 42

Донецької Обласної ради

2012- 2013 навчальний рік

Цілі і завдання:

1. Зміцнення опорно-рухового апарату;

2. Розвиток рухової координації і витривалості;

3. Створення оптимальних умов для розвитку емоційної сфери дитини;

4. Виховання почуття товариства і взаємопідтримки.

5. Залучення дітей до занять фізичної культури і спорту.

6. Показати учням, як важливо навчитися уважно слухати звуки навколишньої природи, розуміти значення їх для людини;

7. Працювати над розвитком мовлення, збагачувати словниковий запас дітей;

8. Виховувати любов до всього живого

Оформлення: на стіні плакат з написом "Джунглі кличуть!", малюнки із зображенням пальм, біля пальм м'які іграшки - тварини; за пальмами - призи: шоколадні медальки і банани для всіх учасників;

Обладнання: програвач, масажні доріжки для стоп з каштанів, гімнастична лава.

І.Орг.момент

Діти, сьогодні у нас незвичайний урок - ми покинемо наш рідний клас і відправимося в джунглі - познайомитися з мешканцями природи і дізнатися, які звуки вони видають! А ще ми навчимося виживати в джунглях, а саме - долати різні перешкоди і, звичайно ж, зміцнимо своє здоров'я! Ну що, вперед? (звучить музика-заставка з телепередачі «Поклик джунглів»)

1.Ходьба.

Діти, подивіться, які незвичайні доріжки! По ним прогулюються тварини! Як ви думаєте для чого тварини ходять по цих доріжках? (Вони зміцнюють спину через активні точки наших ніжок і зміцнюють весь організм)Діти проходять по масажних доріжках (нестандартне устаткування - мішечки з каштанами) (в цей час звучить шум лісу)

ІІ. Основна частина

Діти, ну от ми і в джунглях! Ой, а подивіться, що це таке? Начебто, якісь записки.Ага, точно, в одній із записок сказано, щоб продовжити свою подорож, нам потрібно усі їх розгадати!

• Всіх розуму я навчу, заняття вночі проводжу (Сова)-звучить ухканьє сови, діти імітують

• Набридло квакати в болоті, хочу полетіти в теплі краї! (Жаба)-діти слухають і імітують квакання

• У дуплі повно меду. Просимо ведмедя нас не турбувати!-Діти слухають і імітують дзижчання бджіл.

• Цар джунглів я. Суворий, сильний звір. Красивий, смугастий, але красі не вір! (Лев)-звучить левиний рик, діти імітують гарчання.

Діти, звичайно ж ви знаєте, що самий сильний звір, цар звірів, це лев. А ви хочете бути такими ж сильними? Так? Відмінно! Тоді давайте уявимо, що ви - маленькі левенята.

Проводиться конкурс ритмічної гімнастики (під музику з мультфільму «По дорозі з хмарами»)

1. «Львяткі», давайте поточити свої кігтики об «дерево» (закрийте очі, уявіть його). Відкрили очі, присіли, приготували «лапки-царапки». Полізли на «дерево». Намагайтеся піднятися до самої верхівки.1 - піднімаючись вгору на шкарпетки, перебираємо «лапками-царапки» як ніби чіпляємося за дерево. 2 - І. п. - 6-8 разів.

2. Давайте «левенята» подряпати один з одним. Діти виконують «царапки» вправо-вліво на одній ноті.1 - стоячи на правій нозі, повернутися вправо і «подряпатися» з сусідом. 2 - стоячи на лівій нозі, поворот вліво і «подряпатися» з іншим сусідом - 6 разів.

3. Вправи з гімнаст, палицями.- Палиця на лопатках. Нахили вперед. Палка за спиною, лопатки разом.- І.П. палиця внизу, нахил вперед, палицю вгору.- І.П. - Ноги на ширині плечей. Палка під лопатками. Руки зігнуті, присідання з прямою спиною.

4 «Левенята» сердиті й ласкаві. І. п. - стоячи на четвереньках.1 - «Левенята сердиті», вигнути спину і опустити голову вниз. 2 - «Левенята ласкаві», прогнути спину і підняти голову вгору - 6 разів.

5 А тепер «Левенята», ляжемо на спинку, вправа велосипед.

6 перекинувся «Львяткі» на живіт. Піднімання ніг і тулуба «Човник». Піднімання тулуба, ноги на підлозі.

7Переворачіваемся на спину. Праву руку на груди, ліву на живіт, послухати, як ми дихаємо. Очі закриті. Рот закритий. Відпочивають ноги і руки.

8Броскі м'яча вгору, щоб м'яч повернувся назад в руки.

9Усталі «левенята», а зараз пройдемо по колу і відновимо дихання. Вдих - піднімаємо руки через сторони вгору (вдих носом).Видих - опускаємо розслаблені руки вниз з нахилом тулуба вперед (видих ротом).

Діти! Мені здається, далеко я чула якийсь підозрілий звук.А ви чуєте? (Так, це дзюрчить вода (звучить музика з дзюрчанням води)). Діти, а хто знає, хто зазвичай живе у воді? (Риби, жаби, крокодили) .

- Яка гарна постава у крокодила, граціозна, струнка. Ви хочете бути стрункими і красивими? Давайте ми зараз потренуємося і виробимо у себе гарну поставу.

Вправи для поліпшення постави «Крокодил».

1. У цьому нам допоможе гімнастична лава. Лягаємо усі на неї животиками, і повземо по ній.

2. Присядемо на карачки, спираючись на долоні і коліна, повземо один за одним (повзання рачки між предметами)

3. Далі ми йдемо по канату, покажемо свою рівну спину, руки в сторони, голову підняли.

Діти, ну як, не страшно в джунглях? Ми побачили вже багато тварин, трохи з ними познайомилися, а тепер давайте трохи відпочинемо і пограємо в гру «Зоопарк» (музика з мультфільму про мавпочок)

Всі діти перетворюються на звірів і розходяться по своїх будиночків (по всьому залу розкладені різнокольорові обручі для кожної дитини). Одній дитині не вистачає будиночка, він стає бездомним левом, який ховається за деревом. Учитель бере на себе роль мавпи.

Учитель: У нашому парку, в зоопарку У клітинах, звірі всі сидять. А пустуха мавпа відсунув засувки.

Мавпа: Виходьте, звірі, в парку погуляти, Ну, а лев з'явиться, ми сховаємося знову.

Учитель: Веселяться звірі, танцюють, Хвостиком виляють, Пісні співають. Посидять, відпочинуть, Знову в танок всі йдуть.

Учитель: «Лев йде».Через дерева вибігає лев, намагаючись зайняти вільний будиночок.Діти займають будиночки, хто залишиться без будиночка, той стає бездомним левом. Гра проводиться 2-3 рази, роль мавпи вчитель пропонує дитині.

Заключна частина.Ігра «Мікрофон» (діти відповідають на питання і імітують звуки природи)