**Цель занятия:** показать преимущества здорового образа жизни.

**Задачи :**

**Образовательные:** расширить представления по сохранению и укреплению здоровья; вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма;

**Воспитательные задачи:** воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.

**Развивающие:** способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.

 **Место проведения:** спортивный зал.

Метод: игровой.

**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, кегли, обручи, эстафетные палочки, кольца, мячи малые.

**Ход занятия.**

**I. Подготовительная часть.**

**1) Построение**, приветствие.

**2) Сообщение темы урока.**

- Ребята, мы начинаем наше занятие, а какие слова, обычно, говорят люди друг другу, когда встречаются? (Здравствуйте). А вы здоровы? Хорошее у вас настроение? Если хорошее настроение - подпрыгните. Я сейчас задам вам загадку, а вы должны отгадать тему нашего занятия (подвижный, быстрый человек гордится стройным станом – это **подвижные игры**).И чем мы будем заниматься в течение всего занятия (**двигаться, прыгать, бегать)**? И так начинаем наше занятие. Сегодняшний наше занятие посвящено укреплению здоровья.

**3) Объявление темы**

Тема нашего занятия: «Подвижные игры. Сильные и ловкие»

**Зарядка (под музыку)**

Сейчас ребята сделаем с вами зарядку. Ноги на ширине плеч.

Наклон головы влево, вправо.

Ноги врозь, руки к плечам.

Круговые движения вперёд. (3 раза)

Круговые движения назад.(3 раза)

Стойка ноги врозь, руки за голову.

Поворот туловища влево, вправо.

Ноги врозь, руки взад в замок

пружинистые наклоны вперёд.(5 раз)

Выполняем приседание 15 раз.

Стойка руки на пояс, прыжки на месте.

Восстановим дыхание (вдох – выдох) на месте «Шагом - марш».

- Класс на месте «Стой»

- «Нале – ВО !» - «РАЗ – ДВА!»

**II. Основная часть.**

Кто может сказать, а какие же качества помогают развивать подвижные игры? (Ловкость, меткость, быстроту, выносливость).  В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение. Не меньшая польза подвижных игр и в том, что они позволяют лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение.

А, чтобы не было беды, очень важно во время игры соблюдать порядок и дисциплину.

Давайте вспомним правила поведения во время игры:

* Играй честно, по правилам.
* Поддерживай игроков своей команды.
* Не унижай соперников.
* Отстаивай свои права не кулаками, и криком, а спокойно, терпеливо.
* Выиграл- не зазнавайся.
* Проиграл -не плачь. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.

- Сначала разделимся на 2 команды. Перед каждой эстафетой я буду объяснять задания, внимательно слушайте.

**Игра «Эстафета».**

**Передача эстафетной палочки.**

У первых участников команды в руках эстафетная палочка. По сигналу воспитателя обучающиеся бегут до конца зала, обегают ее и возвращаются к своей колонне, далее - передают следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

**Игра** «**Ведение мяча».**

От линии старта до конца зала по прямой расставлены конусы - 5 штук.

По команде «Марш!» надо вести мяч вокруг конусов слева и справа.

Бежать до последнего конуса и так же двигаться обратно.

**Игра «Вызов номеров».**

В колонне рассчитываются по порядку. Учитель задает пример (например 5 – 2 =3)

и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен присесть.

**Эстафета «Сквозь обруч».**

Игроки встают в затылок друг другу. Перед каждой командой лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к обручу, пролезают через него и бегут обратно. Следующий игрок выполняет то же самое и т. д.

- Итак, ребята, мы с вами провели эстафету и теперь сыграем в игру.

**Игра «Малоподвижная игра «3,13,33»»** На счет «3» - руки вперёд, «13» - руки в сторону,

«33» - руки вверх. Кто сделает ошибку - шаг вперёд и продолжает игру.

**Игра «Сапёры».**

Бросить в мишень (в корзину) скрученные в круг бумаги. Кто больше закинет в корзину бумаг, та команда и выигрывает.

**Игра «Хоровод».**

Первый участник бежит до конца зала, потом бежит назад и берёт за руки второго участника и так далее. Руки не отрываем.

**Загадки.**

1. Когда ударами ракетки волан бросают через сетку соперники из двух сторон все знают это (**бадминтон).**

2. Два кольца, площадка мяч, собрались играть в (**баскетбол).**

3. Болеть мне некогда друзья, в футбол, хоккей играю я и очень я собою горд, что дарит

мне здоровье **(спорт).**

**Игра «Зоркий глаз».**

Ставим кегли на расстояние и малым мячом сбиваем их.

**И сейчас поиграем.**

Вы закроете глаза и должны слушать меня, а я буду давать задание и вы будете его выполнять (например, шаг вперёд, шаг назад, руки вверх и так далее).

Давайте вспомним, чем мы с вами занимались на уроке?

Ответы ребят.

Ребята, наше занятие подошло к концу, давайте оценим наше занятие.

Если вам понравилось, то похлопайте, а если нет, то отпустите руки.

Спасибо всем за участие. До свидания.

\

ГБОУ Красновосходская коррекционная школа-интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Согласовано: Утверждаю:

Зам.директора Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайсина Э.Р \_\_\_\_\_\_\_Гайсин Р.Г.

**Открытое занятие в рамках недели МО на тему: «Подвижные игры. Сильные и ловкие».**

 Составил: Шарафутдинов В. Н., воспитатель

2022 г.