***Конспект онлайн урока для 1 класса по физкультуре на тему***

**Тип урока:** Урок открытия нового знания

**Длительность урока:** 40 мин.

**Цель**: Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни посредством соблюдения режима дня.

**Задачи урока:**

* Формировать здоровый образ жизни и воспитывать осознанное отношение к двигательной активности.
* Разобрать с детьми вопрос о значении зарядки.
* Дать детям четкое представление о необходимости чередования труда и отдыха, о том, как проводить свободное время.

**Оборудование для учителя:** компьютер или ноутбук с программой zoom, ссылки на видео материал (видеоурок - <https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs>; комплекс зарядки - <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> )

**Оборудование для учащихся:** компьютер или ноутбук с программой zoom, рассылка по электронной почте материала

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* понятие о режиме дня;
* упражнения для внутренней зарядки.

**Глоссарий**

**Закаливание***–*система профилактических процедур, направленная на укрепление организма.

**Закаливание водой –** процедуры, при которых происходит воздействие на человека холодной водой: обливание, купание, душ.

**Зарядка**– комплекс утренних упражнений.

**Обтирание** – растирание тела полотенцем, смоченным в холодной воде.

**Обливание** – водная процедура, при которой вся поверхность тела обливается холодной водой с постепенным снижением температуры.

**Подъём** – пробуждение после ночного сна, часть режима дня.

**Режим** – относится к словосочетанию «режим дня».

**Сон** – обязательная составляющая дневного распорядка.

**Спорт***–*составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Основная литература:**

* Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015.

**Дополнительная литература:**

* Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ этапа** | **Этап урока** | **Деятельность** | |
| **Учителя** | **Учащихся** |
| 1. | Организация класса | Подключение к трансляции урока. Приветствие учащихся. Проверка готовности обучающихся к уроку. | Приветствуют учителя. |
| 2 | Вводная часть | -Друзья, а как вы начинаете свое утро? Распределение времени в течение дня - правильно ли вы это делаете? А что нужно соблюдать и выполнять для поддержания хорошего самочувствия и эффективности в течение дня? Не забывайте, как важно следить за режимом дня и понимать, какую роль он играет в нашей жизни. | Ответы учеников |
| 3 | Основная часть | 1. Изложение нового материала с демонстрацией видеофильма  Распорядок дня - это подробный график задач, запланированных на определенные промежутки времени. Распорядок дня играет решающую роль в формировании самодисциплины и организованности человека. При соблюдении распорядка дня мы избегаем пустого времени и способны выполнить значительно больше полезных дел за один день. Умение составлять правильный распорядок дня является ключевым фактором успеха. Но как же это сделать?  Для начала необходимо составить список всех значимых обязанностей, которые должны быть выполнены каждый день. Включите в него такие вещи, как сон, физические упражнения, поддержание гигиены, учеба и т.д.  Приступив к организации своего рабочего дня, выделите время на распределение дел по времени, начиная с утра и до вечера. Важно помнить о важности отдыха. Поэтому необходимо с умом чередовать выполнение задач с периодами отдыха.  Посмотрите на примерный режим дня ребенка:  7:00 – подъём.  7:00-7:15 – утренняя зарядка;  7:15-7:30 – гигиенические процедуры;  7:30-8:00 – завтрак;  8:30-13:30 – занятия в школе;  14:00-14:30 – обед;  14:30-16:00 –занятия спортом, прогулки, подвижные игры;  16:00-18:00 – выполнение домашних заданий;  18:00-19:00 –отдых, спокойные игры;  19:00-19:30 – ужин;  19:30-20:30 – свободное время;  20:30-21:00 – подготовка ко сну;  21:00-7:00 – сон.  Обязательно в режим дня следует включить утреннюю зарядку, так как она способствует пробуждению нашего организма и придает бодрости на все предстоящие часы.  Зарядка включает упражнения для разных частей тела.  Давайте вспомним, какие части тела мы задействуем во время зарядки: шея, руки (плечо, предплечье, кисть), корпус (мышцы брюшного пресса, мышцы спины), ноги (бедро, голень, стопа).  Комплекс упражнений для утренней зарядки включает в себя следующие упражнения:  1. Ходьба на месте  2. Потягивание  3. Махи руками  4. Повороты  5. Наклоны в сторону  6. Наклоны вперёд  7. Приседания  8. Прыжки  9. Глубокое дыхание  Окружающий мир непредсказуем и полон вызовов, и одним из главных требований, чтобы успешно справиться с ними, является здоровое тело и ясный ум. В этой связи, помимо ежедневной зарядки, физкультминутки между уроками в классе имеют огромное значение.  Физкультминутка - это небольшой, но эффективный комплекс упражнений, который можно выполнять, не покидая своего места. Можно сидеть на стуле или встать рядом со своей партой - главное, чтобы тело активно участвовало в них.  Функция физкультминуток заключается в том, что они помогают снизить усталость во время уроков и восстановить умственную активность. Ведь запасы энергии быстро истощаются, и без правильного физического разнообразия намного сложнее сосредоточиться и успешно продолжать обучение.  Поэтому, физкультминутки становятся неотъемлемой частью образовательной среды, помогая учащимся на пути к успеху и развитию. Находите время в своих расписаниях и давайте своему телу и мозгу то, что они заслуживают - активность, энергию и возможность превосходить себя.  В физкультминутки, выполняемые сидя на стуле, можно включать такие упражнения, как вращения и наклоны головой, вращение плечами, различные махи и подъемы рук, упражнения на кисти рук, такие, как тряска кистями, сжимание-разжимание кулаков.  В физкультминутку, выполняемую стоя, можно добавить упражнения на ноги и наклоны.  2. Выполнение комплекса зарядки | Просмотр видеоурока  <https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs>  отвечают на вопросы    <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA> |
| 4 | Заключительная часть | Выполнение заданий из электронного письма:   1. Сколько часов рекомендуется спать ночью первокласснику? 2. Подпишите части тела человека      1. Впишите верный ответ.   Режим дня – это список \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на день, расписание по часам. ( дел, уроков, поручений)   1. Разгадай ребус.   C:\Users\pcadmin\Desktop\РОВ\режим дня.png   1. Найдите слова, относящиеся к уроку. | Выполняют задания. |
| 5 | Завершения урока | 1.Попрощаться с учениками.  2.Выйти из zoom |  |