**Упражнения на гимнастической скамейке**

**Тамара Николаевна ЯШИНА,**

*учитель физической культуры высшей квалификационной категории средней школы № 84 Советского района г. Казани*

Как известно, физическое развитие человека в значительной степени зависит от наследственности. Жизнь, однако, требует от человека двигательной культуры и подготовленности более высокой, чем та, которая сформировалась в процессе естественного развития. Здесь необходимо заметить, что условия, в которых он живет, от того, чем он занимается, с кем общается, с кого берет пример, так же крайне важны. Формировать у детей двигательные умения и навыки, воспитывать физические качества. Научить использовать свой двигательный опыт, для быстрого уверенного усвоения новых действий, воспитывать силу, выносливость, ловкость, быстроту – цель физического воспитания в школах. В условиях современного реформирования общества сложились системные предпосылки для критического ухудшения здоровья школьника. Причиной этого является снижение ниже нормальных показателей по социально-бытовым, духовно-нравственным, экономическим, гигиеническим, психологическим, физиологическим и другим условиям существования детей и подростков, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Неблагоприятная экологическая обстановка. низкий социально-экономический уровень многих семей привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма. Родители обеспокоены состоянием здоровья детей, отчасти связывая его не только с вышеперечисленными причинами, но и с физическим воспитанием в школе. Неудовлетворенность состоянием физического воспитания отмечается всеми, кто включен в этот процесс или имеет к нему отношение, в том числе и сами учителя физической культуры. Таким образом, социальный заказ для учителя физической культуры сегодня - не только формирование двигательных навыков у учащихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости детей в условиях школьного обучения. В связи с этим министерством образования РФ приняты конкретные меры: одна из них это введение в учебные планы третьего урока физической культуры и в нашей республике проводится обучение и внедрение так называемой Сингапурской системы .Предлагаю вашему вниманию урок по этой системе с использованием двух структур. Детям предлагаем новое повышаем мотивацию к учебному процессу тем самым выполняя задачу оздоровления через двигательную активность.

**Цель.** Закрепление полученных навыков.

**Задачи.**

* Способствовать накоплению двигательного опыта.
* Формировать положительную мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.
* Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию и другие психические и физические качества.
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, любви к здоровому образу жизни.
* Закреплять полученные ранее знания.

**Форма проведения.** Спортивно-игровая.

**Метод проведения.** Игровой, командно-групповой.

**Оборудование и инвентарь.** Гимнастические скамейки, стойки, конусы, корзины для инвентаря, баскетбольные мячи, фишки (красные, темные, синие) обручи гимнастические, эстафетные палочки.

**Ход занятия.**

**Вводно-подготовительная часть.**

Учащиеся заходят в зал и строятся в одну шеренгу.

**Учитель.** Класс! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! (*Здравствуйте!*)

**Учитель.** Сегодня, мы опять на уроке Здоровья. Я приглашаю вас посетить Эстафетную площадь. Вы согласны? (*Да*)

- А что такое эстафета, вы знаете? (*Ответы детей)*

- В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие срочные бумаги доставлялись эстафетной почтой. От одной почтовой станции до другой ямщик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили – «отправить бумаги эстафетой», «доставлено эстафетой».

А еще раньше (700 – 800 лет назад) в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой. Привешенные к поясу колокольчики предупреждали своим звоном о приближении почтальона. Сменяя друг друга, гонцы быстро доставляли вести.

Теперь слово «эстафета» утратило свое прежнее значение. Эстафетой называют такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передавать другому какой-то предмет (эстафетную палочку, мяч, обруч) или проделать одно за другим какие-то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды.

- И так, мы отправляемся в путь!

Класс поворачивается направо и начинает движение. Учитель подает команды, ученики выполняют задания:

- идут в обход по залу (обычная ходьба);

- теперь идем по горячему песку (ходьба на носках, руки за голову);

- а теперь переходим лужу (ходьба на пятках, руки в стороны);

- вот под ногами стали попадаться мелкие камушки (ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе);

**Учитель.** Вот мы и пришли на Эстафетную площадь. Здесь мы с вами и примем участие в эстафетах, которые предлагают нам помощники Здоровья. Но как же без разминки? Помощники Здоровья предлагают вам новое задание.

**Игра «Пальчики».**

По сигналу ребята разбегаются по залу. По свистку учителя они останавливаются и хором считают количество пальцев на руке, которые показывает учитель (каждый раз счет идет на другом языке – русском, английском, татарском). После этого они должны образовать команды вокруг конусов. В каждой команде должны быть и мальчики и девочки. (МИКС ФРИКС ГРУП)

* Бег, команда по 2человека.
* Бег, команда по 6 человек.
* Бег, команда по 4 человека.

Когда образовались команды по 4 человека, учитель дает задание.

- Самый высокий участник команды встает первый. (ФОЛ ЗЕ ЛИДЕР)

- А теперь первый , затем второй , третий , четвертый показывает любое упражнение на :

* показывают упражнение для головы, а вся команда выполняет его.
* упражнение для рук, а вся команда выполняет его.
* показывают упражнение для туловища, а вся команда выполняет его.
* показывают упражнение для ног, а вся команда выполняет его.

(Возможно повторение упражнений по второму кругу, но предлагаются другие задания).

- А теперь все прыгают то на правой ноге, то на левой ноге, а по сигналу образуют уже однородные команды (ребята считают количество пальце на руке учителя).

* Прыгают, команда по 5 человек.
* Команда девочек объединяется с командой мальчиков.
* Команда из 10 человек должна построиться по росту, от самого низкого до самого высокого ученика.

В таком составе, «паровозиком», команда передвигается к линии старта.

**Учитель.** Молодцы, ребята. Вы хорошо справились со всеми заданиями. И теперь вы можете принять участие в эстафетах.

**Основная часть.**

**Эстафета №1.** “*Мисс быстрота”*

Перед ребятами стоят 2 конуса первые пять оббегают первый конус, следующие второй.

По сигналу, ученик начинает движение до точки разворота, затем бежит обратно, по прямой, к команде, передает эстафету.

**Эстафета №2.** *“Мисс координация”*

Перепрыгивая через обруч добегает до конуса обратно в обруче передает эстафету следующему участнику.

**Учитель.** – Молодцы! С этой эстафетой вы тоже справились.

**Эстафета №3.** *“Мисс ловкость”*

По сигналу ведение б\мяча до точки разворота оставить в обруче прыжки через скакалку 5 раз.

Обратно возвращаются по прямой с ведением мяча и передают эстафету следующему участнику.

- Ну а теперь вам новое испытание.

**Эстафета №4.** *“Мисс Сила”*

Перед командами стоят гимнастические скамейки по сигналу участники команд начинают передвигаться лежа перебирая руками без помощи ног затем закончив оббегают конус и обратно в этом же порядке возвращаются к команде.

**Учитель.** Молодцы! Вы прекрасно справились и с этой эстафетой.

**Заключительная часть.**

**Учитель.** Вот и закончились веселые эстафеты. Мы возвращаемся на площадь.

Игра «Пальчики».

Ребятам предлагается спокойно походить по одному, подумать. По сигналу они останавливаются, считают количество пальцев на руке учителя, на предложенном им языке (русском, татарском, английском), затем образуют пары. Учитель дает задание.

- Тот, кто выше начинает.

\* Перечислите все, что вы делали на занятии.

- Тот, кто ниже:

\* Что особенно понравилось на занятии?

- Ученики благодарят друг друга.

- По свистку пары образуют четверки с рядом стоящей парой.

Начинает самый высокий мальчик, а затем по кругу, по часовой стрелке.

* Какая эстафета понравилась больше всего?

Когда закончат все группы, учитель называет конкретного ученика и просит рассказать, что же понравилось участникам его команды больше всего.

**Учитель.** Вот и закончилось наше занятие. Я благодарю вас за активное участие и снова ждут вас к себе. А теперь вы должны оценить сегодняшнее занятие. Четверки подходят ко мне и выбирают фишку нужного цвета.

Красная фишка – все очень понравилось.

Зеленая фишка – так себе.

Синяя фишка – не понравилось.

- Выбрав фишку, ребята складывают их в коробочку и строятся в одну шеренгу.

- Учитель подсчитывает количество фишек и объявляет результат занятия. Прощается с учениками.

И ребята организованно выходят из зала.

В одной из лучших школ Японии на самом видном месте написано: “Оставь все и займись воспитанием” - следуя этому кредо, Япония сумела затем, совершить невероятный скачек в развитии экономики. Воспитание подрастающего поколения, формирование его физических и духовных качеств физическая культура призвана занимать ведущее место. На примере успевающих стран можно было не раз убедиться, что уровень развития физической культуры – это зеркальное отражение благосостояния государства. Физическая культура в школе призвана способствовать решению острейшей на сегодняшний день проблеме – формированию здорового образа жизни.