**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 78 п.Гигант**

**Методическая разработка по «Основам знаний»**

**для учащихся 2 класса**

**по предмету Физическая культура**

**Составитель Шапкин Иван Федорович**

**учитель физической культуры**

**п.Гигант**

**2017 г.**

**Методическая разработка по «Основам знаний»**

**для учащихся 2 класса**

**по предмету Физическая культура**

Тема занятия: режим дня школьника и утренняя гимнастика.

Задачи:

1. Объяснить учащимся, что такое режим дня.
2. Научить составлять свой режим дня.
3. Составить комплекс утренней гимнастики.
4. Универсальные компетенции –

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

1. Личностные результаты –

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1. Метапредметные результаты –

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

1. Предметные результаты –

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

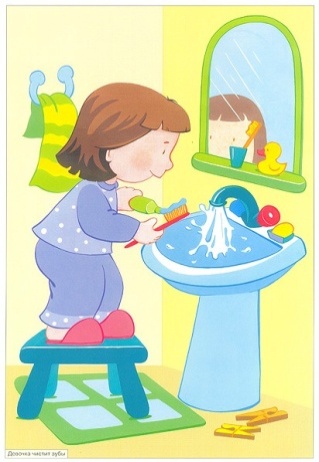
**Режим дня школьника** - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

**Режим** – слово французское и в переводе означает управление своим временем, здоровьем и своей жизнью.

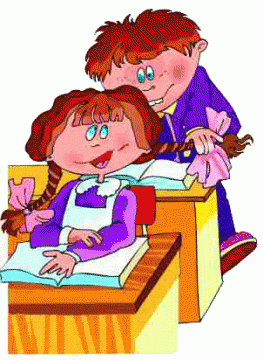


Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать,  
Руки мыть  
И застилать кровать.



Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
Успеет встать он за станок,  
За парту в школе сесть.



С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,   
Уроки делай не спеша  
И книг не забывай!



Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит в срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денек!

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.

**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**

1. Правильное чередование труда и отдыха.  
   2. Регулярный прием пищи.  
   3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.  
   4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.  
   5. Определенное время для приготовления домашних заданий.  
   6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок.

Вернувшись из школы, надо пообедать и обязательно отдохнуть. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

Очень важен для детей сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

**Режим дня школьника:**

7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак 7.30-7.50.

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)



**Как правильно соблюдать режим дня**

**Проверь себя**

1. Сколько часов в ночное время надо спать в вашем возрасте?

А) 7 часов

Б) 8 часов

В) 9 часов.

II. Можно ли после занятий в школе сразу приступать к выполнения домашнего задания?

А) да

Б) нет

В) иногда можно.

III. Какой максимальный промежуток времени может быть между приемами пищи?

А) 2 часа

Б) 4 часа

В) 6 часов.

IV. Можно ли перед сном заниматься физическими упражнениями?

А) да

Б) нет

**Утренняя гимнастика**

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего составить с преподавателем физической культуры.

На зарядку становитесь,

По утрам вы не ленитесь,

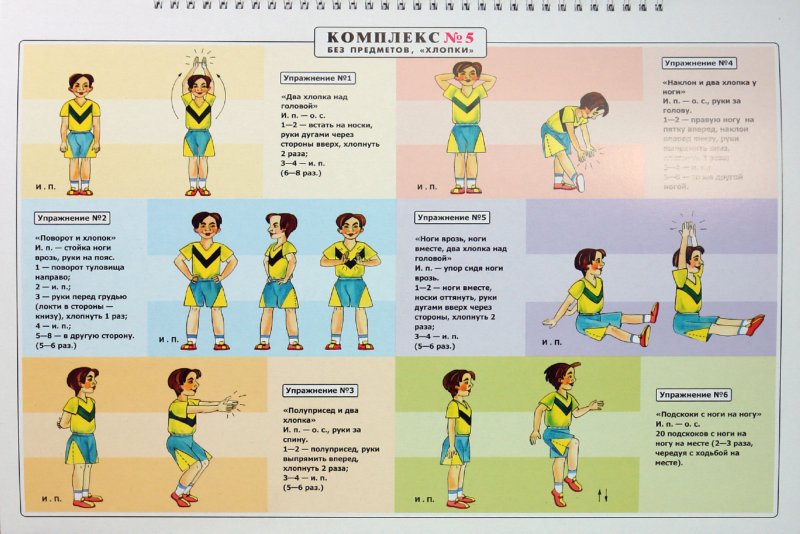
Свои мышцы разминайте

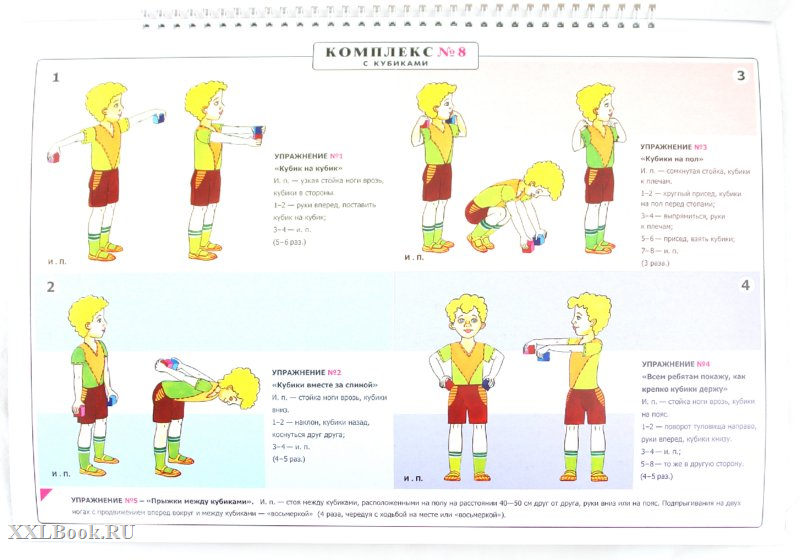
И здоровье поправляйте.

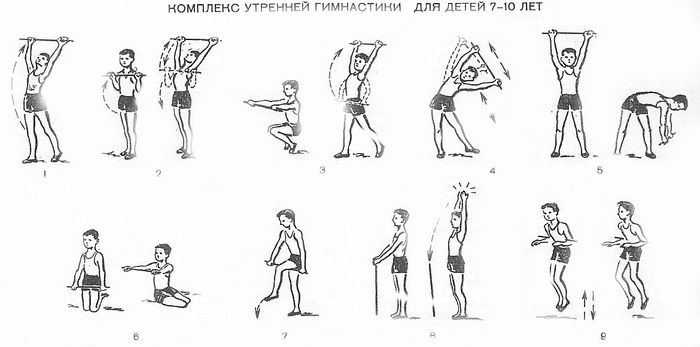
Умывайтесь, закаляйтесь,

Полотенцем обтирайтесь.

**Примерные комплексы упражнений для младших школьников**







Первое упражнение. «*Потягивание*»

Исходное положение – палка в опушенных руках. Выполнение: шаг левой ногой вперёд, правая нога на носке, поднять палку вверх, прогнуться в груди – вдох. Возвратиться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Проделать 4-6 раз.

Второе упражнение. «*Поднимание палки к груди и вверх*»

Исходное положение – ноги врозь, палка в опущенных руках. Выполнение: согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Поднять палку вверх, прогибаясь, смотреть на палку – вдох. Согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Опустить палку в исходное положение – выдох. Темп меленный. Проделать 6-8 раз.  
  
Третье упражнение. «*Приседание и поднимание палки вверх*»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: присесть на носках, палку вперед – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Поднять палку вверх, отвести ногу (попеременно) назад – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Проделать 6-8 раз.

Четвертое упражнение. «*Наклоны туловища в стороны*»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: палку поднять вверх, шаг левой ногой в сторону на носок – вдох. Пружинистые движения туловища влево. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Проделать 4-5 раз в каждую сторону.

Пятое упражнение. «*Наклоны туловища вперед с поворотом*»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: поднять палку вверх, шаг левой ногой в сторону – вдох. С поворотом налево наклониться вперед, палку опустить вниз – выдох. Палку поднять вверх, ногу приставить. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Проделать 4-6 раз в каждую сторону.

Шестое упражнение. «*Стоя на коленях, садиться*»

Исходное положение – стать на колени, палка в опущенных руках. Выполнение: сесть справа рядом с пятками, палку вперед – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Так же сесть в другую сторону – выдох. Вернуться в исходное положение. Темп медленный. Проделать 4 раза в каждую сторону.

Седьмое упражнение. «*Перешагивание через палку*.»

Исходное положение – палка в опущенных руках. Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть через палку вперед и обратно. Темп медленный. Дышать равномерно. Проделать 4-6 раз.

Восьмое упражнение. «*Не урони палку*.»

Исходное положение – палка вертикально, придерживается пальцами. Выполнение: опустив палку до пола, сделать хлопок ладонями над головой и схватить палку руками не давая ей упасть на пол. Дышать равномерно. Проделать несколько раз.

Девятое упражнение. «*Прыжки на месте*.»

Исходное положение – палка за спиной на сгибах локтевых суставов. Выполнение: 4 прыжка – ноги вместе, 4 прыжка – ноги врозь. Прыгать мягко, на носках. Темп средний. Дышать равномерно. Сделать 16-24 прыжка. По окончании прыжков перейти на шаг на месте.

Десятое упражнение. Заключительное.

Медленная ходьба с глубоким дыханием (1-2 минуты).