План-конспект урока для слабослышащих детей пятого класса.

Задачи урока:

1.Познакомить с выполнением комплекса утренней гимнастики.

2. Разучить комплекс дыхательной гимнастики (развитие диафрагмального дыхания)

3. Разучить подвижные игры на внимание и память.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
| I | Вводная часть | 15 мин. |  |
| 1. | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 2 мин. | Учить слова « утренняя гимнастика», «вдох», «выдох» |
| 2. | Повороты направо, налево | 30 сек. | Обращать внимание на правильное выполнение, исправлять детей при необходимости. |
| 3. | Ходьба и её разновидности. |  | Передвижение по залу «змейкой»  https://fsd.multiurok.ru/html/2018/02/01/s_5a730b246d3c8/819060_1.png |
|  | - на носках, руки на пояс | 1 отрезок | Тянемся вверх, спина прямая. |
|  | - на пятках, руки на пояс | 1 отрезок | Носки вверх, спина прямая. |
|  | - с высоким поднимание бедра, руки за голову | 1 отрезок | Колено вверх, спина прямая. |
|  | - с захлестыванием голени, руки за голову | 1 отрезок | Вперед не заваливаемся, пяткой достаем до бедра. |
| 4. | Бег и его разновидности. |  |  |
|  | - медленный бег, с чередованием ходьбы на восстановление дыхания | 2-3 раза | Бег в колоне по одному, не спешим. Дыхание при ходьбе на восстановление глубокое. |
|  | - ходьба с мешочком на голове | 1 отрезок | Держим равновесие, стараемся не помогать руками. |
|  | - ходьба по скамейке с мешочком на голове | 1 отрезок | Спина прямая, идем не спеша, не помогаем руками. |
|  | - ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (скакалку) | 1 отрезок | При перешагивании стараемся поднимать бедро выше, спина прямая, руками не помогаем. |
| 5. | Игра на внимание. | 1 мин. | Игра: « Так, эдак» |
| II | Основная часть | 25 мин. |  |
| 1. | Чтение слова с доски | 30 сек. | «Утренняя гимнастика» |
| 2. | Разучить комплекс утренней гимнастики. |  | Обучение проходит фронтальным методом, по разделениям. |
|  | 1. «Сорви яблочко»  И.п – о.с  1. Правую руку вверх.  2. И. п  3-4. То же левой рукой | 4- 6 раз. | Выполнять упражнение, не спеша под счет учителя. |
|  | 2. «Незнайка»  И.п – ноги на ширине плеч 1-4. Круговые движения плечами вперед.  5-8. То же назад. | 4-6 раз. | Амплитуда движений не большая, выполняем плавно, не спеша. |
|  | 3. «Ванька-встанька»  И.п – о.с, руки на пояс.  1. Наклон вперед  2. Выпрямиться  3-4. То же. | 4-6 раз. | Наклон не глубокий, голова при наклоне смотрит вперед. |
|  | 4. «Пружинка»  И.п- о.с, руки на пояс  1. Полуприсед  2. И.п 3-4. То же | 4-6 раз. | Полуприседы не глубокие, спина прямая не сутулимся. |
|  | 5. «Зайчик-попрыгунчик»  И.п – о.с, руки согнуты в локтях.  Прыжки на месте. | 6 раз. | Прыжки не высокие, помогаем руками. |
|  | 6. Ходьбы на месте. | 15 сек. |  |
| 3. | Разучить комплекс дыхательной гимнастики. |  |  |
|  | 1. «Перекаты»  Стоя, держать руки на поясе, поднимаясь на носки – вдох, опускаясь на пятки выполнить – выдох, т.е «перекаты» | 4 раза. | Корпус держать прямо, выполнять вместе с учителем. |
|  | 2. «Стирка»  Стоя, опустить руки вдоль туловища. Поднять руки вверх- вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями-выдох. | 4 раза. | Выполнять строго с учителем, не спешить. |
|  | 3. «Пила»  Стоя имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедлением – выдох. | 4 раза. | Выполнять строго с учителем, не спешить. |
| 4. | Игра на память | 2 мин. | «Угадай, чего не хватает?»  Инвентарь: Картинки с животными. |
|  | Игра на внимание. | 2 мин. | «Летай, плавай или прыгай»  Учитель называет животных, птиц, рыб, а ребенок должен изобразить своими движениями. |
| III | Заключительная часть | 5-7мин. |  |
| 1. | Повторить изученные слова | 1 мин. | « утренняя гимнастика», «вдох», «выдох» |
| 2. | Домашнее задание | 1 мин. | Выполнять дома утреннюю гимнастику. |