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.с1. Правую руку вверх.2. И. п3-4. То же левой рукой | 4- 6 раз. | Выполнять упражнение, не спеша под счет учителя.  |
|  | 2. «Незнайка»И.п – ноги на ширине плеч1-4. 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 вперед2. Выпрямиться3-4. То же. | 4-6 раз. | Наклон не глубокий, голова при наклоне смотрит вперед. |
|  | 4. «Пружинка» И.п- о.с, руки на пояс1. Полуприсед2. И.п3-4. 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.  |