Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казённое образовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 14 (КГКОУ ШИ 14)

Динамический час

Подготовила:

Воспитатель: Веселова О.П.

Амурск 2021

Динамический час

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки в подвижных играх; формировать знания о пользе занятия спортом; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, культуру поведения в зале; корригировать двигательную активность через игру.

Оборудование: 4 мяча, мел, влажная тряпка.

1. Организационный момент.

Построить детей в одну шеренгу.

Воспитатель: У занятия, как и у игры есть правила. И как в игре надо их соблюдать, чтобы выиграть, так и на занятии без соблюдения правил успеха не видать.

Давайте вспомним правила занятия:

1. Говорит только один. 2. Когда он говорит, все слушают. 3. Запоминаем. 4.Продумай – потом делай.

Правила вспомнили, теперь пожелаем друг-другу успеха – похлопаем друг друга по плечу.

2. Введение в тему.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым и счастливым, надо развивать разные стороны своей личности. Сегодня мы работаем над созданием здорового тела; развиваем умение двигаться и владеть своим телом. Поучимся правильно проводить зарядку и выполнять упражнения по инструкции. Поработаем над меткостью.

3. Разминка.

1. Ходьба по кругу обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, на внутренней стороне ступни, с высоким подниманием колен, с переходом в бег, врассыпную, ходьба обычная.

2. И. п. - основная стойка; 1-4 - наклоны головой вперёд-назад, 1-4 - вправо-влево, 1-4 - повороты головы вправо-влево, 1-4 - вращения головой. (по 4 раза)

3. И. п. - основная стойка; 1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - присед на носках; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз).

5. И. п. — стойка: ноги шире плеч, руки за головой; 1 - согнуть пра¬вую ногу, наклон влево, руки вверх; 2 - вернуться в и.п.; 3 - согнуть левую ногу, наклон вправо; 4 - вернуться в и. п. (повторить 4-6 раз).

6. И. п. - стойка: ноги врозь; руки перед грудью; 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз).

4. Игра «Придумай и покажи».

Цель: научить правильно показывать и выполнять упражнения, давая инструкции по его выполнению как при проведении зарядки (исходное положение, описание движения, показ со счётом).

Игра совмещается с коррекционной игрой «Посчитай», направленной на коррекцию устного счёта.

Игроки становятся в круг. Воспитатель в центре по очереди кидает детям мяч и задаёт вопрос – пример устного счёта от 1 до 10 (младшим), из таблицы умножения (старшим). Тот кто не поймал мяч или ответил неправильно – становится в середину круга и показывает 1 упражнение, давая инструкции по его выполнению как при проведении зарядки (исходное положение, описание движения, показ со счётом). Остальные – выполняют упражнение. Далее ведущий определяет следующего игрока для показа упражнений через вопросы устного счёта. И т. д.

5. Эстафета.

Цель: развитие умения работать в команде, общей координации движений, умения выполнять задание по инструкции.

2 команды в колонны по одному, линия старта.

Задания:

1. Последний в колонне должен проползти между расставленными ногами колонны и встать впереди. Когда первый игрок (капитан) снова оказывается впереди колонны, он кричит «Закончили.»

2. Передать мяч игроку, стоящему сзади, над головой, не оборачиваясь. А обратно мяч надо прокатить капитану между расставленными ногами команды. Когда мячь снова оказывается у капитана, тот кричит «Закончили.»

3.Первый в колонне должен пропрыгать на одной ноге до передней стены зала, бросить в неё мяч и поймать его, когда тот отскочет, после чего бегом вернуться назад, передать мяч следующему участнику и встать в конце колонны.

Когда первый игрок (капитан) снова оказывается впереди колонны, он кричит «Закончили.»

Побеждает команда, которая выполнит задания быстрее.

6. «Охотники и утки»

Цель: развитие глазомера, ловкости, меткости.

Из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки в начерченных мелом кругах. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

7. Дыхательные упражнения.

8. Рефлексия, итоги.

Поднимите руки, кто понял, как правильно показывать упражнения.

Как это надо делать? (Назвать исходное положение, назвать движения, показать со счётом).

Кто стал лучше попадать в цель?

Кто стал лучше выполнять движения?

Это значит, что вы улучшили своё физическое развитие, стали здоровее. Похлопаем себе.