

## Урок физкультуры в 1 классе.

Тема: **Дыхательная гимнастика.**

Задачи:

1. Ознакомление детей с навыками правильного дыхания.
2. Обучение методике правильного дыхания во время выполнения упражнений.
3. Увеличение подвижности грудной клетки, улучшение вентиляции лёгких, укрепление мышц туловища, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие координации движений.
4. Формирование и закрепление изученных навыков правильного дыхания.

Место проведения: спортивный зал.

Оснащение: гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи, массажёры.

### Ход урока.

#### **Вводная часть.**

Ребята, сегодня на уроке мы будем тренироваться в правильном дыхании.

Для того, чтобы быть сильными и здоровыми, нужно правильно дышать. Нашему сердцу легче работать, когда мы вдыхаем носом.

Проверим, дышат ли ваши носики? Сделаем вдох через нос, а выдохнем через рот. И небольшая пауза — не дышим. (Повторить 2-3 раза).

Хорошо, ваши носики дышат. Когда мы будем выполнять упражнения, то и будем так дышать:

вдох через нос, выдох через рот. Когда я скажу: дыхание произвольное, то дышите спокойно, как вам удобно, но вдох обязательно делайте через нос.

#### **Основная часть.**

А сейчас - более трудные задания. Будем выполнять упражнения с гимнастическими палками и при этом правильно дышать.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч.

1. Возьмите палки в руки. Хват на ширине плеч, руки опущены. Подняли руки вверх - вдох, опустили руки, наклонились вперёд — выдох. Выпрямились. (Повторить 4-5 раз).

2. И.п. то же. Подняли руки вверх, отвели правую ногу назад — вдох. Стоим, дыхание произвольное. Опустили руки, приставили ногу. Делаем то же движение, отводя левую ногу. (Повторить 2-3 раза на каждой ноге).

3. И.п. то же. Подняли руки перед собой — вдох, повернулись вправо — выдох. Встали прямо

— вдох, повернулись влево — выдох. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

4. И.п. то же. Выполняем большие круговые движения вперёд. Дыхание произвольное.

Подняли руки вверх, выпрямили вперёд, наклонились к полу, выпрямились, руки с палкой скользят вверх по туловищу, (Повторить 3-4 раза).

Затем в обратную сторону. Руки с палкой скользят вниз по туловищу, наклонились к полу, выпрямляемся, поднимая руки вперёд, затем вверх. (Повторить 3-4 раза).

5. И.п. то же. «Качели». Хват за концы палки. Наклоняемся влево, поднимаем руки вправо — вдох, и.п. — выдох. То же движение вправо. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

6. Взяли палку за середину, выпрямили руки перед собой, покрутили палку вправо — влево. То же каждой рукой отдельно. Дыхание произвольное.

7. И.п. пятки вместе, носочки врозь. Один конец палки держим двумя руками, другой поставили между пятками. Наклонились вперёд, потянулись — вдох, выпрямились — выдох. (Повторить 4-5 раз).

8. И.п. как в 7. «Кашу варим». Наклоняясь, выполняем круговые движения с палкой вправо, затем влево по 4-5 раз. дыхание произвольное.
9. Взяли палку на ширине плеч, согнули руки перед грудью — вдох, резко выпрямили руки перед собой, сделали резкий выдох, произнося «ха!». (Повторить 4-5 раз).
10. Взяли палку на расстоянии шире плеч, завели руки за спину, делаем массаж спины сверху — трём спину вверх — вниз, затем снизу.
11. Положили палку на пол, покатали правой ногой, затем левой. Походили по палочке боком, «ёлочкой».

Молодцы ребята! Взяли палочки, поставили их на место.

Ребята, встали на коврики и выполним ещё несколько специальных упражнений.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч.

1. Поднимаем руки через стороны вверх — вдох, опускаем выдох. (Повторить 3-4 раза).
  2. «Мельница» Упражнение в наклоне вперёд. Правой рукой достать носочек левой ноги, затем левой рукой достать носочек правой ноги. (Повторить 3-4 раза к каждой ноге). дыхание произвольное.
  3. «Насос» Стоим прямо — вдох, наклон влево, правая рука скользит по правому боку вверх, левая рука скользит по левой ноге вниз - выдох. Выпрямились - вдох. И наоборот. (Повторить 3- 4 раз в каждую сторону).
  4. Подняли правую руку вверх — вдох, наклонились, достали носочек левой ноги — выдох. Выпрямились - вдох, выдох. И наоборот. (Повторить 3-4 раза к каждой ноге).
  5. Кисти рук к плечам. Круговые движения локтями вперёд, затем назад. (Повторить 5-6 раз в каждую сторону).
  6. Кисти рук к плечам. Развести локти в стороны — вдох, соединить, наклониться - резкий выдох, произносим «ха!» (затем, тройное «ха»)
- Встряхнули руками, расслабились.
7. Кисти рук к плечам. «Поплыли!». Круговые движения локтями, как будто плывём кролем вперёд, затем назад.
  8. Развели руки в стороны — вдох, обхватили себя руками, ударили по спине — резкий выдох. (То правая рука сверху, то левая). (Повторить 6-8 раз).
  9. Потёрли руки, помыли, потёрли предплечья, плечи, надплечья.
- Сейчас мы выполним очень серьёзное задание. Скоро зима, наступят холода. И нам надо к ним подготовиться. Будем заготавливать дрова. Сначала мы их распилим.
10. «Пилим дрова» Руки согнуты перед грудью. Выпрямляем правую руку вперёд, поворачиваем корпус тела влево, произносим «вжик!». И наоборот. (Повторить 5-6 раз в каждую сторону).

А теперь дрова надо расколоть.

11. «Колем дрова» Пальцы в замок. Подняли руки вверх — вдох. Опустили вниз, наклонились — резкий выдох, произносим «ууух!» (Повторить 4-5 раз).

Молодцы! Хорошо потрудились, можно и отдохнуть.

12. Поднимаем руки через стороны вверх — вдох, опускаем — выдох. (Повторить 3-4 раза).

Ложимся на спину и немного расслабимся.

Упражнения из и.п. лежа на спине.

Поучимся дышать животом. Согнули ноги в коленях, положили одну руку на грудь, а другую на живот. Мы сейчас выполним с вами диафрагмальное дыхание. Делаем вдох через нос и надуваем живот. Выдох — втягиваем живот. И — пауза — не дышим. (Повторить 2-3 раза).

Ещё мы выполним с вами полный вдох. делаем вдох через нос и надуваем живот, расширяем грудь, поднимаем плечи. Выдох — опускаем плечи, грудь и втягиваем живот. И — пауза — не дышим. (Повторить 2-3 раза).

1. И.п. то же. Опустить вместе две ноги вправо, влево. Голову поворачиваем в противоположную сторону. Ноги вправо, голова влево.

2. Обхватить колени руками, покачаться на спине.

Заключительная часть.

Молодцы, ребята. Вы очень хорошо занимались.

Вам понравились наши дыхательные упражнения? Вы их запомнили? Сможете повторить их дома самостоятельно? А, может, вы придумаете новые упражнения и мне их на следующем уроке покажете. Только всегда помните, как правильно дышать при выполнении упражнений: вдох через нос, выдох через рот. Запомнили? Отлично!

А теперь можете взять мячи. Поиграть с ними. Массажёры. Покатать массажер в ладонях, помассировать спину ленточным массажёром.