

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

с оздоровительной направленностью, основанной на одном из видов спорта (гимнастика), для девушек 10-11 классов

Учитель МБОУ «СОШ №56»: Коротких Н.А.

Тип урока: образовательно-познавательной направленности

Тема урока: "Мир прекрасен, если"...

Концептуальная цель: Развивать у девушек потребность самоконтроля и обучить методам регуляции эмоционального состояния.

Стратегическая цель: Саморегуляция эмоционального состояния средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

1. Ознакомить с методами Саморегуляция эмоционального состояния оздоровительной гимнастики (аэробики, дыхательной гимнастики, упражнения «стретчинг», упражнения релаксации, закаливающие процедуры).
2. Формировать философское отношение к миру, познанию своего «Я»
3. Способствовать развитию силовых, координационных способностей, гибкости.
4. Рефлексия соответствия внешней красоты и гармонии внутреннего мира.
5. Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Проблемный вопрос: Почему у человека бывают нервные срывы, переживания?

Варианты решения:

1. Ознакомить физиологическим механизмом проявления эмоционального состояния.
2. Обучать методам диагностики и контроля эмоционального состояния.
3. Овладеть методикой самопомощи, регуляции эмоциональным состоянием средствами физических упражнений.
4. Развивать двигательные способности.
5. Совершенствовать упражнениям релаксации.
6. Подобрать упражнения оздоровительной гимнастики для самостоятельных занятий дома.

Оптимальный вариант:

Для того чтобы научиться управлять своим эмоциональным состоянием необходимо на основе физиологического обоснования и диагностики овладеть методикой выполнения упражнений оздоровительной гимнастики, саморегуляции, релаксации, развивать двигательные способности и использовать упражнения дома для выполнения их самостоятельно.

Предполагаемый результат:

Человек, научившись управлять своим эмоциональным состоянием, может чувствовать себя здоровым, вести себя свободно, уверенно в любой жизненной ситуации.

Этапы урока

I. Организационный момент.

II. Подготовительная часть урока.

III. Основная часть урока.

IV. Заключительная часть урока.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальные, фронтальные, коллективные, групповые.

Методы обучения: стимулирования и мотивации познавательной деятельности, контроля и самоконтроля;

методы организации: личностно-ориентированного, проблемно-диалогового, рефлексивного обучения.

наглядные: ИКТ, иллюстрации;

словесные: беседа, диалог.

Межпредметные связи: биология, основы безопасности жизнедеятельности.

Ход урока

I. Организационный момент (2мин)

Цель: создание психологической и морфофункциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

1. Изначально организовать обучающихся.

2. Создать целевую установку на уроке.

3. Обеспечить внимание, дисциплину, собранность.

4. Регулировать эмоциональное состояние, создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия учителя и обучающихся.

5. Психологически настроить на предстоящую работу.

Оформление

На доске: *«Красота, мир, радость, тишина, покой, сила, надежность, способность гармонизировать, охранять»*

Учитель приветствует учеников «Добрый день милые девушки, я рада видеть вас! Мне приятно общаться с вами.

Психологический настрой.

Звучит музыка (Как прекрасен этот мир).

Задание.

Упражнение - «**Приветствие**» - девушки приветствуют друг друга, выбирая свои варианты приветствия.

Обсуждение результатов.

Учитель: Комфортная обстановка, хорошие взаимоотношения друг с другом, радость в душе. Как назвать это состояние?

Варианты ответов:

- хорошее настроение
- хорошее состояние души
- положительное эмоциональное состояние

Учитель: Я предлагаю определить эмоциональное состояние по цветовой гамме, он называется тест "Люшера". (Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх и выберете из восьми цветов тот, который вам больше всего нравится, но не пытайтесь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Карточку с выбранным цветом отложите в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Выберете из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку положите цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. (работа с инструктивными картами) **(Приложение 1)**

II. Подготовительная часть урока (4мин)

Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

Задачи:

1. Всесторонне подготовить организм обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).

(В музыкальном сопровождении слышатся слова «Как прекрасен этот мир») **Учитель** задает вопрос: «Как бы вы ответили на вопрос **«Мир прекрасен если...»**

Вы можете воспользоваться **ключевыми словами** - это энергоинформационное поле: *красота, мир, радость, тишина, покой, сила, надежность, способность гармонизировать, охранять.*

• Примерные ответы учеников:

Если я красивая! Если я в настроении! Если я здорова! Если я любимая! Если я счастливая!

Формулировка темы занятия

Учитель: Да, соглашусь с вами, что настроение определяет эмоциональное состояние человека и здоровье организма.

Мы поведём разговор о *саморегуляции эмоционального состояния средствами оздоровительной гимнастики*. Вот вы и определили тему урока.

Звучит музыка (спокойная)

Чтобы подготовить организм к занятиям физическими упражнениями, для этого необходимы соответствующие приемы энергоподзарядки.

Подготовительные упражнения (*звучит музыка – пение птиц*).

Подготовка организма к работе:

1.Растирание рук, хлопки, стоя в кругу взявшись за руки обвести взглядом стоящих в кругу.

2.Массаж активных точек (точки скорой помощи) по А.А.Уманской (**Приложение 2**) (*на экране появляется рисунок с изображением точек скорой помощи*)

Во время выполнения упражнения учитель дает информацию:

Основой биополя является духовность. Чем выше духовность, тем выше биополе. Духовность, прежде всего, добро.

Нужно быть терпимым к недостаткам других, прощать, поднимать духовность других.

3.Элементы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой (**Приложение 3**)(*на экране появляется видео с комплексом дыхательных упражнений*) <https://www.youtube.com/watch?v=Ec06NY2weyc>

Учитель. Мышечное напряжение успокаивает центральную нервную систему (ЦНС), улучшает работу органов чувств. Активный вдох, пассивный выдох активизирует симпатический отдел вегетативно нервной системы, который усиливает обменные процессы в организме, повышает содержание красных кровяных телец, останавливает развитие воспалительных процессов, аллергических реакций, расширяет бронхи.

Рефлексия. Девушки сообщают, что чувствуют, что ощущают?

Учитель делает вывод: **Регуляция эмоционального состояния методом дыхательной гимнастики.**

III. Основная часть урока (28мин)

Учитель задает вопрос: Что вы подразумеваете под словом красота?

Варианты ответов:

- красивые места в природе

- в разговоре, приятное, доставляющее удовольствие

Вывод:

Красота - одна из величайших тайн природы.

Формулировка проблемы.

Вы определили понятие слов настроение, красота. Давайте попробуем разобраться, в чем здесь проблема?

Ответ: Как достигнуть гармонии эмоционального состояния внутренней (настроение) и внешней (красота)?

Дети предлагают варианты решения проблемы.

Гармония красоты природы и человека на уровне звука и слова. Звучит музыка (пение птиц).

Вывод: Воздействие слова на организм человека начинается на уровне мысли. Звуки чередуются в определенной последовательности, которая состоит из вибрации и энергии.

Задание.

- Предлагается прослушать несколько вариантов звуков (тревоги, праздности, спокойствия, радости, страха) и оформить свои мысли и сообщить, что чувствуется.

Примерные ответы.

– Сначала думать, что произносить (*вырабатывается психическая энергия*).

- Психическая энергия раскручивает соответствующие чакры, которые вырабатывают энергии соответствующие Мысли.

- Если человек заболел или поранился, то значит какие – то звуки исказились.

- Вывод: Гармония звуков и организма влияют на настроение.
- Рефлексия. Мы говорили о гармонии красоты природы и человека на уровне звука и слова.
- Учитель подводит итог: **Регуляция эмоциональным состоянием методом звукового, словесного общения.**
- Информационное сообщение. **Эмоциональный фон** (настроение) подразделяются на **простые эмоции: станические** (радость, злость, гнев) и **останические** (тоска, тревога, страх) и **сложные эмоции – чувства: этические** (морально-нравственные), интеллектуальные (познавательные), **эстетические** (чувства прекрасного). Эмоциональным состоянием можно управлять. Подобный способ активизирует организм на самоисцеление. Физиологи установили, что мускулатура является мощным источником нервной импульсации, которая поступает в мозг и способна изменить уровень бодрствования. Информационное сообщение. В течение рабочего дня мы получили

массу эмоциональных впечатлений. Если эмоции не выводятся через движение или голос, то избыточная энергия скапливается внутри, которые вызывает напряжение мышц или еще можно назвать эмоционально «зажаты». Это выражается в снижении энергии, работоспособность. Организм находится в состоянии утомления, слабости. Отсюда неврозы, бессонница.

- Вывод. Необходимо четко сформулировать мысль и вывести ее наружу в виде физического акта или логического действия.

Учитель. Внешняя красота человека – это осанка, походка.

Задание.

Звучит музыка.

Упражнения в движении для формирования осанки, походки.

1. Ходьба с заданиями (на носках, пятках)
2. Ходьба в сочетании с работой рук (хлопками)
3. «Острый шаг», приставной шаг, скрестный шаг.

Рефлексия.

Девушки сообщают о своем самочувствии. Восстанавливают дыхание. Информационное сообщение. С помощью длительных циклических упражнений, волевых усилий с интенсивностью ЧСС 120-160 уд/мин заряжает организм энергией, поднимается настроение, усиливает обменные процессы, останавливается развитие воспалительных процессов. Физические упражнения в сочетании с музыкой в аэробном режиме положительно регулируют эмоциональный фон.

Задание.

Выполнение упражнений **оздоровительной аэробики.** Упражнения на все группы мышц с фитболами и гантелями (по желанию). **(Приложение 4)**

- Рефлексия (звучит музыка). Девушки сообщают о своем самочувствии. Восстанавливают дыхание.

Учитель делает вывод: Регуляция эмоциональным состоянием - физическими упражнениями в сочетании с музыкой.

Задание.

(Звучит музыка.)

Упражнения «Стретчинг». Девушки выполняют упражнения с задержкой в статистических положениях на различные группы мышц. (Приложение 5)

- Рефлексия

- Вывод: Напряжение мышц в разных положениях тела успокаивает эмоциональное состояние.

Учитель делает вывод: **Регуляция эмоциональным состоянием - физическими упражнениями в сочетании с музыкой**

IV. Заключительная часть урока (6мин)

Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.
2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).
3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.
4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.
5. Организованное завершение занятия.

Средства:

- упражнения релаксации «Самовнушение»
- тест «Люшера»
- рефлексия

1. **Регуляция эмоциональным состоянием - методом релаксации «Самовнушение».**

Задание. Девушкам предлагается принять положение лежа на гимнастических ковриках. Звучит функциональная музыка. Предлагается формула.

1. Равномерное дыхание. Сосредоточить внимание на словах и ввести состояние релаксации.
2. Все внимание на моих словах: руки расслаблены, руки начинают теплеть. Все больше и больше теплеют руки. Плечи теплые, предплечье теплые, кисти рук теплые, кончики пальцы теплые.
3. Расслаблены мышцы ног, рук, языка, лица и т.д.

4. Все больше и больше расслабляются мышцы и наполняются тяжестью
5. Руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми.
6. Сердце работает спокойно, равномерно, дыхание равномерное.
7. Спокойствие углубляется.

Закрывать глаза. Они становятся тяжелыми и опускаются вниз.

Мы находимся в спокойном состоянии, стараясь концентрировать наши мысли к вечному свету, в которой есть «Правда», «Любовь». Мы люди, носители этого Божественного света, здесь на Земле. Этот свет в наших сердцах. Мы мысленно шлем пожелания мира, любви тем, кто вокруг нас: нашей семье, нашим друзьям, всем живущим на этой земле и выше.

Ваше тело расслаблено, расслаблены мышцы лица, языка, рук, ног. Ваше тело наливается тяжестью, стало настолько тяжелым, что вы под тяжестью собственного тела, как бы проваливаетесь сквозь пол и при этом абсолютно расслаблены и совершенно спокойны.

Постарайтесь в небе увидеть облачко, белое это вы. Вы свободно плывете в небе над нашими лесами, озерами, в котором вы видите свое отражение. Это вы красивые, милые, очаровательные девушки. Вы самые милые, самые красивые, самые любимые. Как приятно быть такими воздушными, милыми, такими свободными, счастливыми. Вдруг на небе показалась звездочка. Рассмотрите ее – это вы. Вы, каждая из вас звездочка, которая совершает добрые дела, стремится совершенствоваться, способная гармонизировать и укреплять свое здоровье. В вашу ладонь опустилась звезда. Запомните это! Загадайте желание! Пусть ваши желания сбудутся! Поднимите свою звезду, пусть она летит к своим сестрам – звездам!

Налетевший ветерок качает облачко. Вы вновь увидели то место, откуда пришли. Это спортивный зал! Ощутите правую ногу, левую, живот, грудь, шею, лицо, глаза.

Радуйтесь жизни. Радуйтесь тому, что мир нам шлет живительные силы. Радуйтесь, что есть воздух, которым мы дышим. Радуйтесь, что есть родители, братья, сестры – ты нужна этим людям. Ты приносишь им радость.

Учитель подводит итог: **Регуляция эмоциональным состоянием - методом релаксации «Самовнушение».**

2. **Тест «Люшера».**

Учитель: Положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое, что и в начале урока, но вы не должны вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Вы должны выбирать цвета, как будто это впервые. (На экране появляется интерпретация цветных пар, девушки определяют эмоциональное состояние по цветовой гамме и сравнивают данные с началом занятия, и делают вывод.)

3. **Рефлексия.**

Как чувствуете себя?

Что нового для себя вы узнали в ходе урока?

Какие способы регуляции вам запомнились?

Какими методами хотели воспользоваться в повседневной жизни?

4. **Подведение итогов занятия.**

Выбор тезиса к занятию: Самому себя совершенствовать, самому себя образовывать.