

1 класс.

Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 1

Считалочка

*Шел баран
По крутым
Горам.
Вырвал травку,
Положил
На лавку.
Кто травку возьмет,
Тот вон пойдет*

Считалочка

*Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит, это он
Выходи из круга вон*

Считалочка

*На дороге скрючив ноги
На гвоздях сидели йоги.
Тридцать дней не есть, не пить
Все равно тебе водить.*

Считалочка

*Завтра с неба прилетит
Синий-синий-синий кит,
Если веришь, стой и жди,
А не веришь – выходи*

Считалочка

*Белки зайцев угощали
И морковку подавали.
Все орешки сами съели,
А водить тебе велели*

Считалочка

*Бегают вокруг маслѐнки
Симпатичные девчонки.
Раз, два, три -
Догонять их будешь ты.*

Считалочка

*Слышен громкий стук:
Раз - стук, два - стук.
Три, четыре, пять -
Раздается стук опять.
Будешь громко ты стучать,
Выходи тогда играть!*

Считалочка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять -
Выплывает круглый месяц.*

Считалочка

*Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом*
У меня небольшая семья:
Дедушка, бабушка, я,
Мать и отец.
Вот и считалке конец
Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
На диване ехал слон .
Кто не верит - выйди вон!

Считалочка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы -
Ты пойдика, поводи*

Считалочка

*Ахи, ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох,
Уродился он густой,
Мы помчимся, ты постой!
Раз, два, три, четыре, пять –
Будем в прятки мы играть!
Ты гордиться погоди,А пойдика, поводи.*

Считалочка

*Ежик, ежик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встал в кружок и ну считать-
Нам водилку выбирает.*

Считалочка

*Аист-аист, аист - птица,
Что тебе ночами снится?
Мне болотные опушки,
- А еще?*

Еще лягушки.

Их ловить, не изловить.

Считалочка

*У Литейного моста
Я поймал в Неве кита,
Спрятал за окошко.
Съела его кошка,
Помогали два кота...
Вот и нет теперь кита!
Ты не веришь другу?
Выходи из круга*

Считалочка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.*

Считалочка

*Шла коза по мостику
И махала хвостиком.
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит? Это он!
Выходи их круга вон!*

Считалочка

*Жили-были утюги,
Они любили пироги!
За обедом каждый мог
Съесть один большой пирог!
Кто не верит?
Это он! Выходи из круга вон!*

Считалочка

*Завтра с неба прилетит
Синий-синий-синий кит.
Если веришь - стой и жди,
А не веришь - выходи!*

Считалочка

*Жили-были сто ребят,
Все ходили в детский сад.
Все садились за обед
И съедали сто котлет,
А потом ложились спать.
Начинай опять считать*

Считалочка

*Кто зимой белый,
Летом серый?
Кто угадает -
Тот с нами играет.
Раз, два, три -
Возможно, это ты!*

Считалочка

*Черепаха хвост поджала
И за зайцем побежала
Оказалась впереди,
Кто не верит- выходи!*

Считалочка

*Раз, два, три, четыре, пять,
Негде зайчику скакать,
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами- щелк, щелк!
А мы спрячемся в кусты,
Прячься, зайчика, и ты.
Ты, волчище, погоди,
Как попрячемся-иди!*

Домашнее задание:

выучить две считалочки, на выбор!

Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 2

Тема урока: Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.

Игра “Звонок на урок”.

Содержание: С обеих сторон площадки линиями очерчены два класса. В них нарисованы квадраты “парты” (*на 3-4 меньше, чем игроков в каждой команде*). В центре площадки ребята образуют круг. По команде учителя начинают движение по кругу и произносят слова: Перемена, перемена, можно прыгать и играть, но нельзя и забывать, что когда звенит звонок, он зовет всех на урок. Нам опаздывать нельзя, побыстрее в класс, друзья! Учащиеся бегут и стараются занять “парты” в своем классе. Выигрывает тот, кто ни разу не опоздает на урок.

Игра “Кто как ходит”.

Цель: знакомство с окружающим миром.

Учащиеся идут по залу в колонну по одному. Учитель называет животных, птиц, учащиеся изображают, кто как ходит. Например: “идем, как гуси”, “прыгаем, как кенгуру”, “идем, как медведи”, “полетели, как журавли”, и т.д.

Разминка.

Дует ветер с высоты,
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы.
(*Наклоны в стороны*).
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте.
(*Прыжки на месте на двух ногах*).
Выше! Веселей! Вот так!
Переходим все на шаг.
(*Ходьба на месте*).
Руки ставим перед грудью,
Рывки руками делать будем.
(*Руки перед грудью, рывки руками*).

Основная часть урока.

Игра “К своим флажкам”.

Цель: ориентироваться в пространстве, взаимодействовать в коллективе.

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в кружки. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком в вытянутой в вверх руке. По первому сигналу учителя все ученики, кроме игроков с флажками разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другое место. После слов учителя: “К своим флажкам!”- играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся первой, выигрывает.

Игра “Белка”.

Цель: произношение стихотворных речитативов.

Содержание:

Ученики говорят хором:

Белка сушит сыроежки,
Лапкой с ветки рвет орешки.
Все запасы с кладовой
Пригодятся ей зимой.

По окончанию стихотворения все учащиеся бегут в рассыпную по залу, где рассыпаны грибы и орехи. Одна команда собирает грибы, другая - орехи. В конце игры каждая команда подсчитывает собранные запасы. Выигрывает команда, которая собирает быстрее “запасы”.

Эстафета “Строитель”.

Команды строятся в две колонны. По команде “Марш!” первые участники каждой команды бегут до набивного мяча, берут один кубик из корзины и ставят его в обруч, который располагается рядом с мячом и возвращаются обратно и т. д. Каждому участнику разрешается брать из корзины только один кубик и ставить его так, чтобы у команды в конце эстафеты образовался “дом”. Выигрывает команда, которая быстрее построит “дом” и он не упадет.

Эстафета “Туннель”.

По команде “Марш!” первые участники каждой команды бегут до фишки, которая стоит в 5-6 метрах от команд ложатся на пол лицом вниз. Как только первый участник лег на пол, бежит следующий перепрыгивает первого участника своей команды и ложится рядом на расстоянии одного метра от первого и т.д. Как только последний участник команды перепрыгнет всю команду, лежащую на полу, все участники принимают упор стоя на руках и начиная с последнего участника проползают друг за другом на финиш. Выигрывает команда, которая быстрее вернется на финиш.

Заключительная часть урока.

Игра на внимание “Небо, земля, вода”.

Цель: быстрое мышление, снижение двигательной активности.

Содержание: “Небо-руки вверх, земля-присесть, руки на пол, вода-руки вперед”. Учитель называет команды в разной последовательности, учащиеся выполняют задание. Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте. Подведение итогов урока. Упражнение на релаксацию и восстановление.

Домашнее задание:

Комплекс ОРУ № 1

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор - лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.