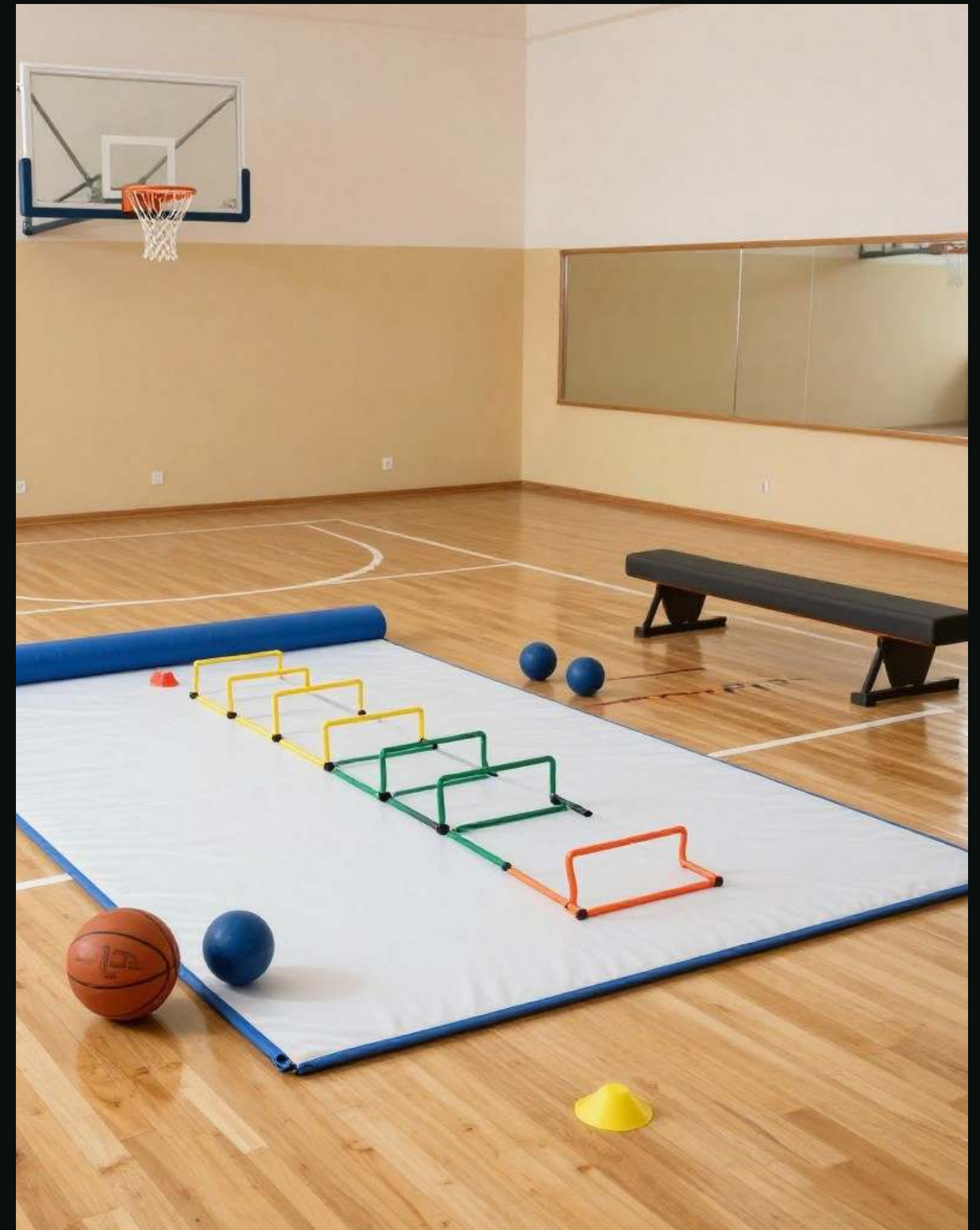


Урок в спортивном зале: движение, игра и безопасность

Зал помогает двигаться, играть и учиться безопасно.



Зачем первокласснику урок в зале



В спортивном зале дети каждый день двигаются, становятся сильнее и учатся слушать учителя, выполнять команды по сигналу и не мешать товарищам. Простые задания и много движения делают урок понятным и интересным для 7–8 летних учеников.

Что есть в спортивном зале



Мячи

Мячи нужны для бросков, ловли, передачи и игр в команде. Они помогают развивать внимание, реакцию и координацию, если использовать их аккуратно и только по заданию учителя.



Обручи и скакалки

Обручи и скакалки делают урок подвижным и весёлым. С их помощью дети прыгают, меняют темп, тренируют ловкость и учатся держать расстояние, чтобы не задеть соседа.



Маты и скамейки

Маты и скамейки помогают выполнять упражнения безопасно и разнообразно. На матах удобно учиться перекатам и опорным движениям, а скамейки подходят для ходьбы, равновесия и простых заданий.



Конусы и разметка

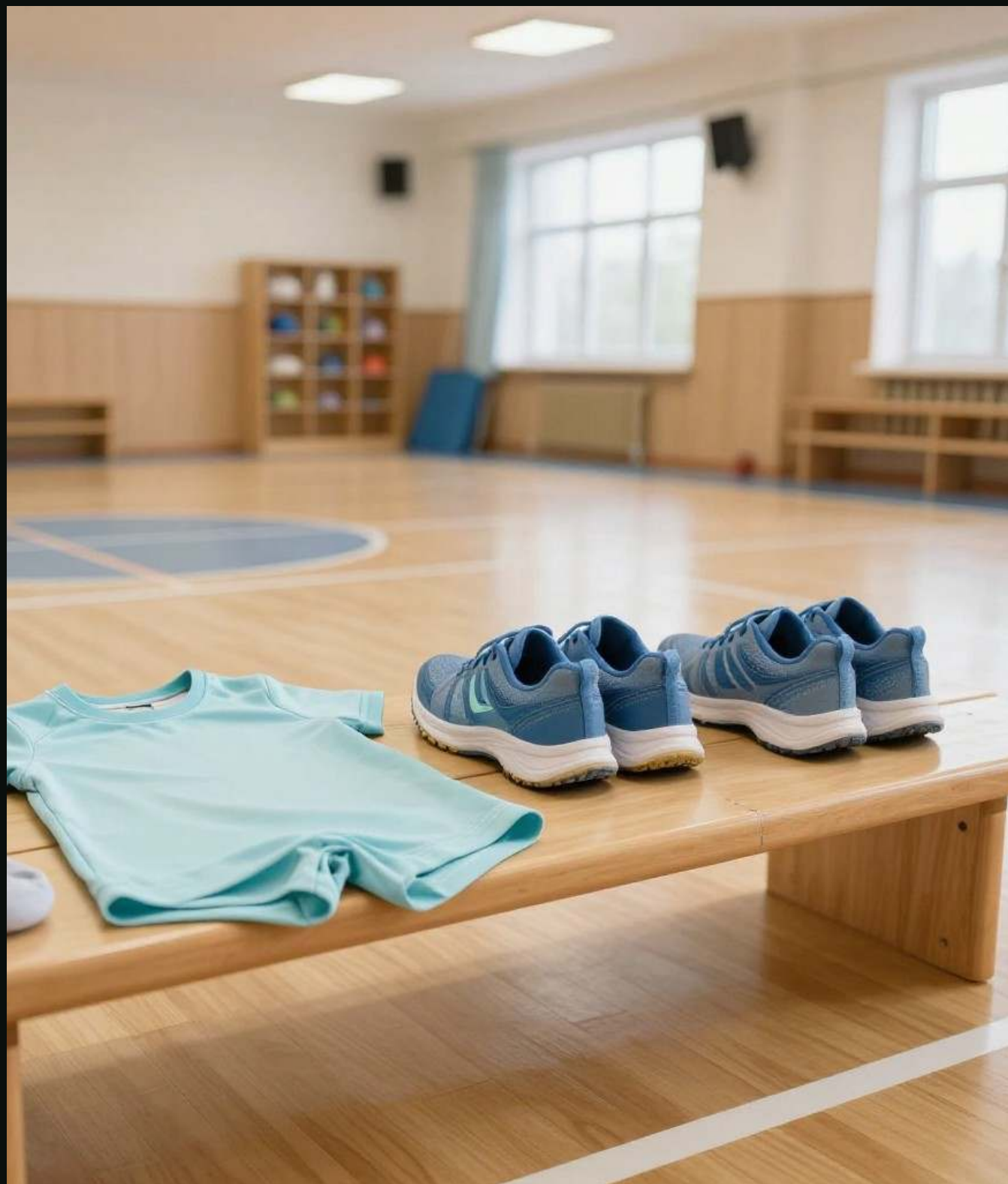
Конусы и линии на полу подсказывают, где начинать, останавливаться и менять направление. Они помогают организовать движение в зале и делают упражнения понятными даже самым маленьким ученикам.



Шведская стенка

Шведская стенка используется для лазания, подтягивания и упражнений на силу рук. Рядом с ней особенно важно соблюдать порядок, ждать своей очереди и выполнять задание только по сигналу учителя.

Спортивная форма и удобная обувь



Лёгкая одежда

Для урока подходит форма, в которой удобно бегать, прыгать и наклоняться. Она не должна стеснять движения, цепляться за предметы или мешать выполнять упражнения.

Сменная обувь

Обувь нужна чистая, сменная и с нескользящей подошвой. Она помогает увереннее двигаться по полу и снижает риск поскользнуться во время бега и игр.

Аккуратный вид

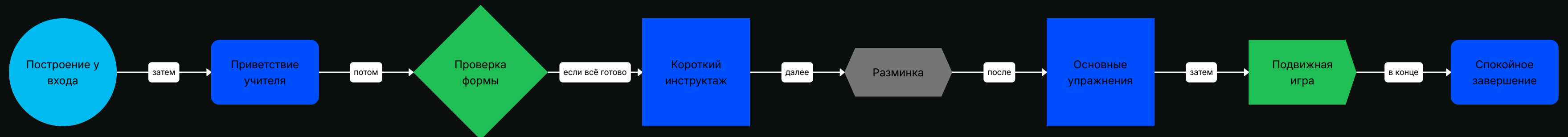
Длинные волосы лучше убрать, а украшения снять заранее. Так ребёнок не отвлекается сам и не задевает других во время активных упражнений и подвижных игр.

Порядок в карманах

В карманах не должно быть лишних предметов, которые могут выпасть или помешать движению. Перед уроком полезно проверить форму, чтобы всё было готово к занятиям.

Как начинается урок в спортивном зале

Последовательность действий на уроке физической культуры в начальной школе.



Правила безопасности в зале

Не толкаться

В зале нельзя толкаться и подбегать к другим детям слишком близко. Свободное пространство помогает всем двигаться спокойно, а урок остаётся безопасным и без лишней суеты.

1

Ждать сигнала

Бегать, прыгать и брать инвентарь можно только по команде учителя. Если начать раньше, можно столкнуться с другим учеником или нарушить ход упражнения.

2

Держать расстояние

Во время заданий важно оставлять место между собой и соседом. Так мяч, скакалка или рука не заденут другого ребёнка, а движение получится аккуратным.

3

Если непонятно

Если задание кажется сложным или непонятным, лучше остановиться и ждать новой команды. Спокойный ученик не ошибается в спешке и быстрее выполняет упражнение правильно.

4

Разминка перед упражнениями

Ходьба

Урок начинается с спокойной ходьбы. Она помогает настроиться на работу, выровнять дыхание и подготовить тело к более активным движениям без резкого напряжения.

Лёгкий бег

Затем дети переходят к неторопливому бегу. Сердце начинает работать активнее, мышцы согреваются, и телу становится легче выполнять следующие упражнения.

Движения руками

Круги и вращения руками разогревают плечи и помогают сделать движения свободнее. После них легче выполнять броски, махи и упражнения с предметами.

Наклоны и приседания

Наклоны и приседания включают крупные мышцы и готовят ноги и спину к нагрузке. Эти движения делают тело более подвижным и собранным.

Стопы и завершение

В конце разминки дети двигают стопами и ещё раз настраиваются на урок. После такой подготовки упражнения получаются точнее, а утомление приходит медленнее.

Какие движения бывают на уроке

Бег

Бег развивает быстроту, силу ног и умение менять темп. На уроке дети учатся стартовать по сигналу, останавливаться вовремя и не мешать друг другу на дорожке.

Прыжки

Прыжки помогают укреплять ноги и учат точно отталкиваться и приземляться. Даже маленький прыжок требует внимания, чтобы тело двигалось уверенно и без лишней спешки.

Метание мяча

Когда дети бросают или метают мяч, они тренируют глазомер, координацию и силу рук. Здесь важно смотреть вперёд, держать стойку и выполнять движение спокойно.

Лазание и равновесие

Лазание, ходьба по линии и удержание равновесия учат контролировать каждое движение. Такие задания развивают смелость, внимательность и умение точно ставить ноги.

Упражнения с предметами

С мячом, обручем или скакалкой дети выполняют простые задания на координацию. Предметы делают урок интереснее и помогают двигаться разнообразно, а не только бегать.



Игры с мячом

Ловить и бросать

Игры с мячом учат внимательно следить за движением предмета и вовремя подставлять руки. Мяч лучше ловится мягко, без резких движений и лишней суеты.

Передавать товарищу

Передача мяча помогает понимать, кому и когда он нужен. Дети учатся ждать очереди, смотреть на партнёра и делать действие точно, а не как попало.

Вести мяч

Когда ребёнок ведёт мяч в нужную сторону, он тренирует контроль над движением и внимательность. Здесь важно не торопиться и смотреть, куда движется игра.

Играть честно

Командная игра учит соблюдать правила, радоваться общему результату и не спорить из-за мелочей. Победа команды становится приятнее, когда каждый помогает другому.

Задания на ловкость и координацию

1

Ходьба по линии

Ходьба по линии учит удерживать равновесие и точно ставить стопы. Ребёнок двигается спокойно, смотрит вперёд и старается не сходить в сторону.

2

Прыжки через предметы

Небольшие препятствия делают задание интереснее и помогают развивать точность движений. Перед прыжком важно рассчитать расстояние и приземлиться мягко, без спешки.

3

Упражнения с обручем

Обруч помогает менять направление, прыгать внутрь и наружу, а также выполнять простые движения руками и ногами. Он делает координацию более точной и гибкой.

4

Смена направления

По сигналу учителя дети быстро поворачиваются, идут в другую сторону или останавливаются. Такое задание учит слушать команду, не путаться и действовать дружно.

Работа в паре и в команде



Помогаем друг другу

В паре удобно считать повторения и подсказывать, если кто-то сбился. Когда рядом товарищ, выполнять задание спокойнее, а маленькая ошибка быстро исправляется без лишнего волнения.



Поддержка в движении

Один ребёнок держит темп, другой помогает передать мяч или скакалку. Поддержка делает занятие дружелюбным и учит замечать не только себя, но и соседа по упражнению.



Очередность и порядок

В команде важно ждать своей очереди и не перебивать общий ритм. Если все действуют по правилам, упражнение проходит ровно, а никто не остаётся в стороне.



Общий успех

Даже простое задание становится радостным, когда получается у всей команды. Общий результат показывает, что вместе можно быстрее справиться с задачей и получить заслуженную похвалу.

Подвижная игра на уроке



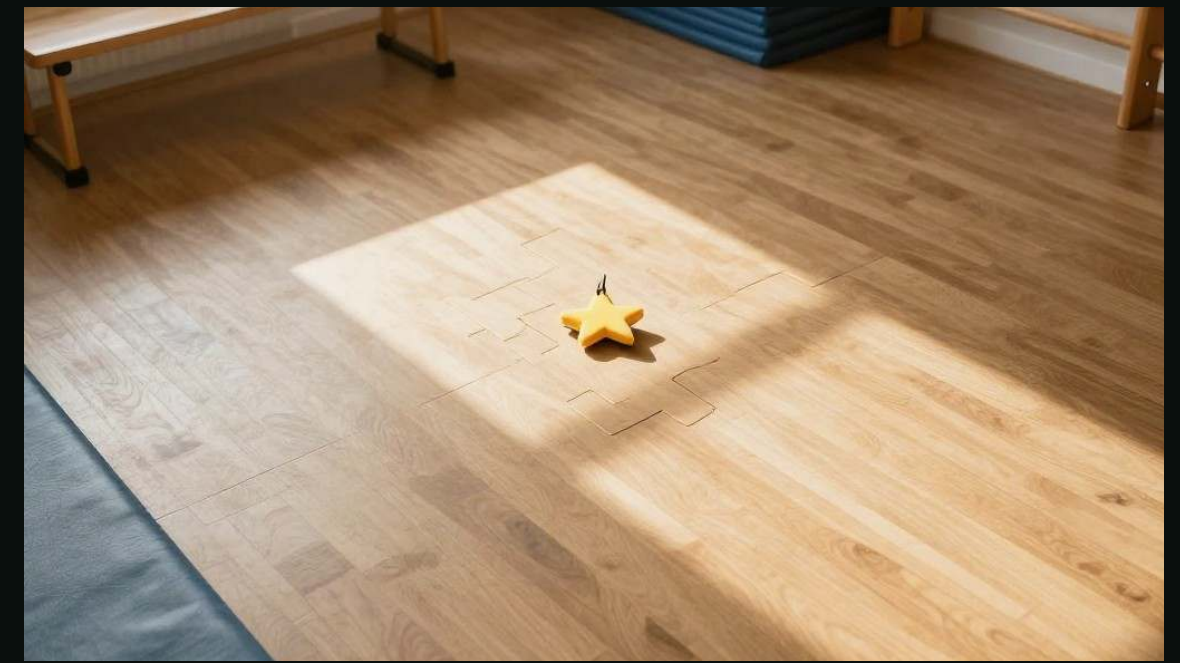
Старт по сигналу

Учитель поднимает руку, и зал будто оживает: дети быстро, но аккуратно бегут к своей линии. Каждый старается не толкаться и внимательно слушает команду, чтобы начать движение вовремя. Так игра получается весёлой и организованной.



Эстафета без спешки

В эстафете важно не только бежать, но и передавать предмет спокойно и точно. Ребята улыбаются, ждут своей очереди и поддерживают друг друга словами, а не только быстрыми шагами. Именно так команда движется к финишу.



Поиск предмета

Иногда игра превращается в маленькое приключение: по сигналу дети ищут спрятанный предмет в зале. Они двигаются внимательно, оглядываются по сторонам и стараются не мешать товарищам, чтобы найти находку честно и безопасно.

Если стало трудно или не по себе

Остановиться сразу

Если появилось недомогание, ребёнок прекращает движение и не старается продолжать через силу. Так можно избежать ухудшения самочувствия и быстрее получить нужную помощь от учителя.

1

Сообщить учителю

О боли, головокружении, сильной усталости или одышке нужно сразу сказать учителю. Взрослый подскажет, как поступить дальше, и поможет спокойно выйти из упражнения без лишнего волнения.

2

Сделать паузу

Короткий отдых позволяет телу успокоиться и восстановить дыхание. Иногда достаточно несколько раз спокойно вдохнуть и выдохнуть, чтобы почувствовать себя лучше и вернуться к занятию позже.

3

Выпить воды

После паузы можно сделать несколько глотков воды, если учитель разрешит. Вода помогает восстановить силы, а внимательное отношение к себе учит беречь здоровье не хуже, чем успех на уроке.

4

Как движение помогает здоровью

Сильнее мышцы

Регулярные упражнения помогают мышцам становиться крепче и выносливее. Ребёнку легче бегать, прыгать, держать осанку и выполнять знакомые движения без лишнего напряжения.

Дышать легче

Активные занятия тренируют сердце и лёгкие, поэтому телу проще справляться с нагрузкой. Постепенно движения становятся свободнее, а усталость приходит не так быстро.

Хорошая осанка

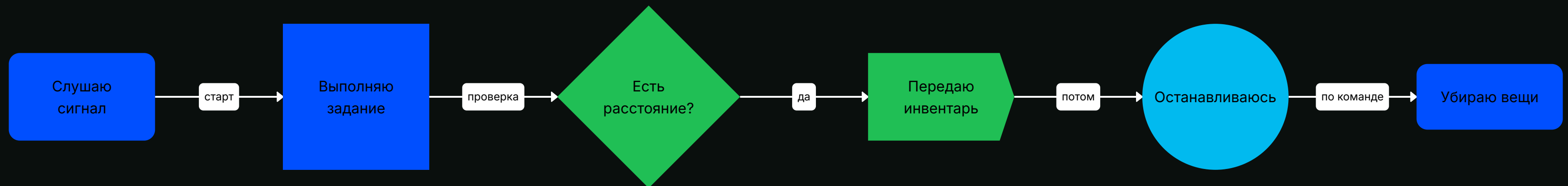
Когда ребёнок много двигается, он лучше чувствует положение тела и учится держать спину ровнее. Это полезно и на уроке, и за партой, где тоже нужна аккуратность.

Бодрость и настрой

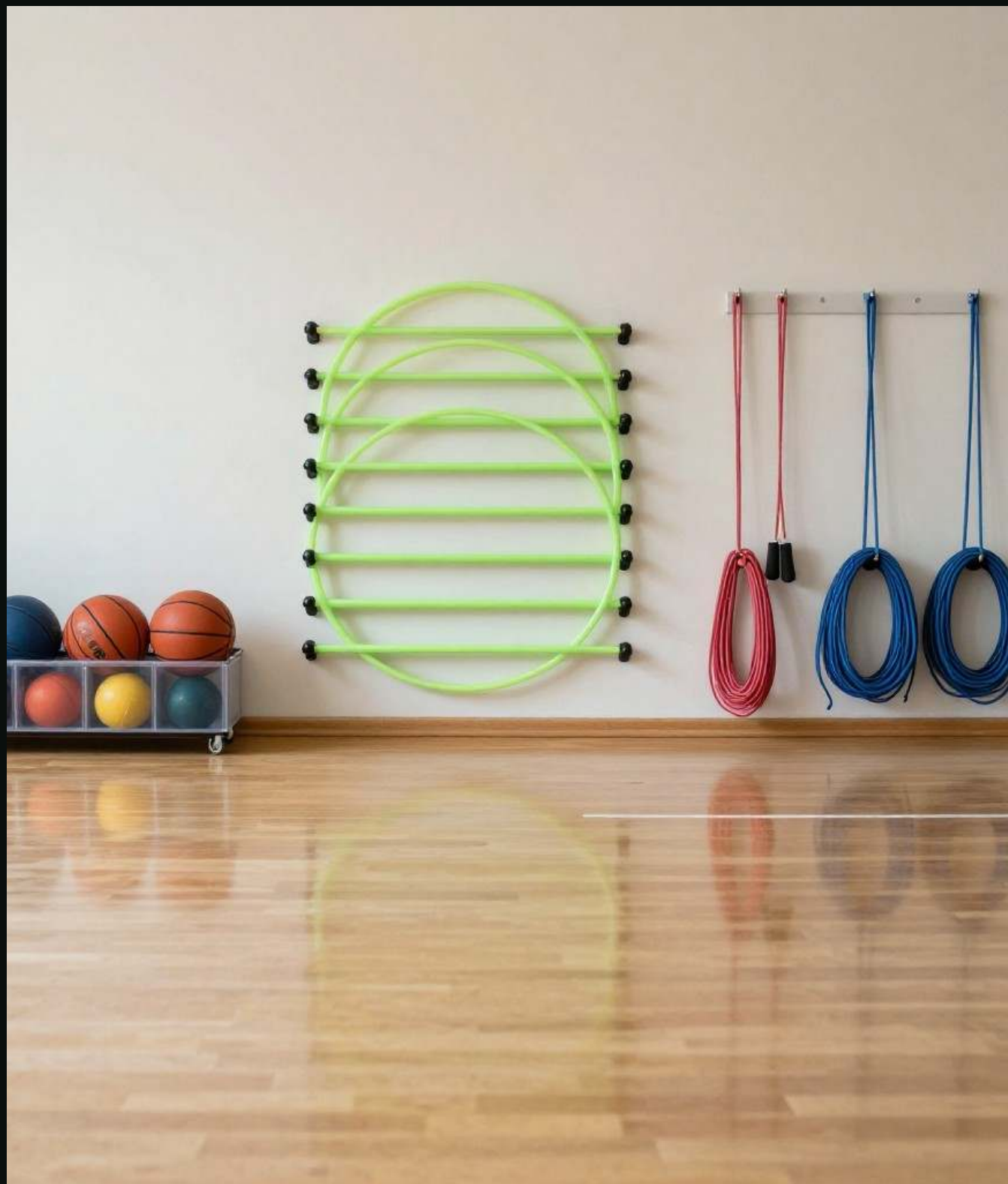
После урока у детей часто появляется приятная усталость и хорошее настроение. Движение помогает выпустить лишнюю энергию, а затем спокойнее слушать на других уроках.

Правильное поведение на уроке

Порядок действий первоклассника на занятии в спортивном зале



Что происходит после занятия



Инвентарь на место

После урока мячи, обручи, скакалки и маты возвращаются туда, где им положено быть. Когда каждый предмет лежит на своём месте, зал становится аккуратным и безопасным.

Порядок и чистота

Дети проверяют, не осталось ли на полу лишних вещей или мусора. Чистый зал готов встретить следующий класс без спешки, а это очень удобно для всех.

Помощь товарищу

Если кто-то не успевает, одноклассники могут помочь сложить инвентарь вместе. Такая небольшая работа учит ответственности и показывает, что команда нужна не только во время игры.

Почему урок в зале удобен в любое время года

Осень и зима

Когда на улице дождь, снег или гололёд, спортивный зал остаётся тёплым и безопасным местом для движения. Занятие не зависит от погоды и проходит по плану.

Весна

В межсезонье погода часто меняется, а урок в зале не срывается из-за ветра или луж. Дети могут спокойно двигаться, не оглядываясь на капризы неба.

Лето

Летом занятия в помещении удобно чередовать с играми на школьной площадке. Так дети получают движение в разных условиях и не теряют интерес к урокам.

Чему учится первоклассник на таком уроке

1

Слушать
внимательно

Ребёнок учится быстро понимать простую команду и выполнять её без лишних вопросов. Это помогает не теряться в игре и чувствовать себя уверенно среди одноклассников.

2

Двигаться точно

На уроке первоклассник старается правильно ставить ноги, прыгать, бросать и ловить мяч. Постепенно движения становятся точнее, а тело — более послушным.

3

Быть
организованным

Перед занятием нужно подготовить форму, на уроке — соблюдать порядок действий, а после него — убрать вещи. Такая привычка делает ученика собраннее и спокойнее.

4

Уважать других

Дети учатся ждать очередь, не толкаться и поддерживать товарищей. Это важный навык, потому что хороший урок строится не только на движении, но и на вежливости.

Частые ошибки и как их избежать



Забытая форма

Иногда ребёнок приходит на урок без сменной обуви или в неудобной одежде и вынужден терять время. Чтобы этого не случилось, полезно собираться заранее и проверять вещи ещё дома, как маленький спортивный контроль качества.



Слишком много спешки

Когда дети бегут быстрее, чем нужно, они могут столкнуться или уронить инвентарь. Спокойный темп, внимание к сигналу учителя и аккуратные движения помогают выполнить задание безопасно и без лишней суеты.



Невнимание к команде

Если не слушать учителя, легко начать упражнение не вовремя или сделать его неправильно. Лучше на секунду остановиться, посмотреть на сигнал и только потом двигаться — тогда зал останется дружелюбным и спокойным.

Урок, который учит двигаться и дружить

Спортивный зал помогает первоклассникам двигаться, играть и заботиться о безопасности. Здесь дети становятся сильнее, внимательнее и дружнее, а урок запоминается как полезное и радостное приключение.