**ПЛАН-КОНСПЕКТ открытого урока в бассейне для 4 класса.**

Тема**: «Паралимпийские игры: равенство возможностей»**

Цель: Формирование у школьников адекватных социальных представлений о людях с ограниченными возможностями и воспитание толерантного отношения к ним.

Задачи:

1. Расширение представлений школьников о Олимпийских и Параолимпийских играх;
2. Развитие интереса к занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни через соревновательно-игровую деятельность
3. Стимулирование на самостоятельный поиск новой информации об Олимпийских и Параолимпийских играх
4. Воспитание умения работать в команде

**Инвентарь, оборудование**: 13 мячей надувных, 13 ковриков гимнастических, 13 плавательных досок, 2 флага «Олимпиады и паралимпиады», 1 конус, 12 искры, 18 предметов на дно. 30 шаров воздушных. 6 пар очков затемненных, **ФАКЕЛ, 1 магнитная доска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационные и методические указания |
| 1  2 | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  **Вывожу детей, строю.**  *- Становись. Равняйсь. Смирно. Здравствуйте дети! Ребята, а что вам известно об Олимпийских играх?(*соревнуются, проходят раз в 4 года, принимают участие все страны мира*). Молодцы. В этом году Олимпиада должна была проходить в Японии.*  *– Знаете ли вы, что там должны были проходить не только Олимпийские игры, но и Паралимпийские. Кто – нибудь из вас знает, что такое «Паралимпийские игры»?* (это самые престижные спортивные соревнования для людей с инвалидностью*).*  *-А кто же такие спортсмены- паралимпийцы?* (это атлеты с ограниченными возможностями здоровья). Ребята посмотрите на флаги! Как вы думаете какой флаг является паралимпийским? (ДЕТИ ВЫБИРАЮТ ФЛАГ) Верно! А вы знаете,что он означает? (предположительный ответ - нет) он означает комбинацию из трех элементов разных цветов, которые называются агитосы. Они представляют собой три полусферы, которые расположены вокруг центральной точки, каждая из них имеет свой цвет — красный, синий и зелёный цветов, расположенные вокруг центральной точки. В переводе с латиского «agito» означает — двигать, направлять, устремлять. Выбор цветов каждого агитоса обусловлен наиболее часто встречающимися цветовыми комбинациями в государственных флагах различных стран. Таким образом, эмблема подчеркивает объединение спортсменов с ограниченными физическими способностями по всему миру. Кроме того, три полусферы символизируют Разум, Тело и Дух, которые помогают людям выстоять в самых трудных жизненных ситуациях. Значение агитосов напрямую соотносится с девизом Паралимпийских игр: «Дух в движении» — это призыв ко всем людям с ограниченными возможностями не сдаваться и стремиться к новым достижениям.  *А вы знали, что у паралимпийских игр есть свои ценности, которые лучше всего описывают характер игр это:*  *1.Смелость (Показываю иероглиф!)*  *2. Решимость (Показываю иероглиф!)*  *3.Вдохновение (Показываю иероглиф!)*  *4.Равенство (Показываю иероглиф!)*  *Как вы думаете почему «РАВЕНСТВО» стало паралимпийской ценностью***?(предполагаемые ответы: люди должны быть равны, уважать друг друга, дружить)**  Паралимпийские игры призваны стирать границы, и барьеры между людьми с ограниченными возможностями здоровья и здоровыми людьми!  *Ребята, а какова же тема нашего занятия?*  «**Паралимпийские игры: равенство возможностей».***Молодцы.*  *Если это равенство возможностей, то какая же наша цель занятия?*  **(Предполагаемые ответы: Относиться хорошо к людям с ОВЗ, дружить с ними)**  **«Воспитание толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья»**  *Ребята а с чего начинаются олимпийские игры?(зажжение огня). По традиции Олимпиада начинается с зажжения олимпийского огня. Огонь зажигают от солнечных лучей и факельной эстафетой доставляют в страну-хозяйку Олимпиады.*  *Ребята, у меня есть отличная идея. А давайте отправимся с вами в Японию, чтобы зажечь факел олимпиады нашего урока! Вы готовы?(ДА) Тогда собираемся в путь! Нам с вами необходимо добраться до аэропорта «Липецк».*  **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  **- *Внимание! в обход направо шагом марш! Набрали положенный интервал дистанцию.***  ***- Пока мы с вами идем к автобусу, давайте разомнем шею, ехать нам долго.***  ***-Наклоны головой на 4 счета, руки на поясе. Наклоны выполняем плавно без резких движений*. Благодаря данному упражнению увеличиваются естественные промежутки между костями, массируются хрящи, в результате чего они лучше снабжаются кровью, а значит, дольше не теряют эластичность и быстрее восстанавливаются . НА СВОИХ УРОКАХ Я СТАРАЮСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ вращательных движений. Во-первых, кручение головой может привести к растяжению связок между позвонками и спровоцирует шейный остеохондроз. Во-вторых, при кручении головой есть момент, когда голова запрокинута. Это положение может привести к т.н. "синдрому позвоночной артерии"**  **Шагом марш.**  **-** *Ребята вот и автобус!*  *Нам необходимо подняться по ступенькам.*  *Ходьба с высоким подниманием бедра. Носок тянем вниз (****Я СЛЕЖУ ЗА ПРАВИЛЬНОСТЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.* Корпус должен быть в вертикальном положении или немного наклонен вперед. Главная ошибка в выполнении упражнения** заключается в том, что дети отклоняют корпус назад. В этом случае идет перенапряжение пресса спины, а нагрузка на ноги наоборот снижается. Поэтому обязательно следите за корпусом во время выполнения.) *Шагом марш.*  *Мы все заняли свои места согласно билету. Нам нужно пристегнуться.*  *- Положили руки друг другу на плечи. Ходьба на носках.*   Данное упражнение приводит мышцы всего тела в тонус, на носочках **ходить полезно для профилактики плоскостопия.**  *-Руки в замок! Круговое вращение кистей****. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ НА КАЖДОМ УРОКЕ. ПОСКОЛЬКУ СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ ОЧЕНЬ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. И МОГУТ ПРИОБРЕСТИ Т*ак называемый “туннельный синдром запястья” – патологическое состояние, которое возникает вследствие длительной работы за компьютером. Все дело в том, что неудобные и однообразные движения приводят к защемлению нерва в канале.**  *-Хорошо! Мы приехали в аэропорт. А теперь полетели в Японию!*  ***- Круговое вращение рук вперед, назад.*** (**круговые вращения руками применяются даже при подготовке космонавтов и входят в программу некоторых олимпийских сборных. Эти упражнения не заставляют прилагать каких-либо лишних усилий** )  ***- Мельница вперед.*** (**Круговые махи руками задействуют функционирование плечевого сустава руки. Благодаря им, у ребенка улучшается физическая форма, самочувствие и настроение.)**  ***- Круговое вращение рук в локтевых суставах.* (упражнение улучшает работу организма, функционирование мозга, внимание, концентрацию, тренирует вестибулярный аппарат, снимает излишнее напряжение и стресс.)**  ***- Мы приземляемся!***  ***- Шагом марш.***  *Ребята, а вы знали, что в Японии принято в знак уважения выполнять поклон? Он называется ЯДЗИГИ. Давайте с вами не будем нарушать традиции.*  *- на каждый шаг наклон на прямых ногах. Касаемся пола****. (*Несмотря на всю простоту, оно очень полезно, так как позволяет привести в тонус множество важных мышц, улучшает гибкость и благотворно влияет на здоровье.)** *Хорошо!*  *Вот мы и добрались с вами до центра Японии. Перед нами Токио.(****НАКЛЕИТЬ БУКВЫ .Т. .О. .К. .И. .О .)***  *Но чтобы нам получить искорку Олимпиады нам нужно с Вами пройти испытание! Давайте с вами перейдем на ковер для сумо, или как его называют японцы - ДОХЕ.*  *Мы пройдем подготовку сумоистов.*  *Стоят на ковриках. (возле каждого коврика лежит мяч)*   1. *И.П. ноги на уровне плеч. Выполняем приседания с мячом. (Упражнение на выбор, руки перед собой, за головой или над головой) 4 приседания****.* В этом упражнении я не рекомендую задирать голову вверх, так как это излишне нагружает шею. Лучше смотреть в пол или лишь чуть-чуть вверх.** 2. ***Скручивания 4 раза (проговариваю данное упражнение)*** 3. *И.П. Ноги согнуты или прямые, наклон вперед, круговое вращение рук как при кроле на груди.* ***(проговариваю данное упражнение*** 4. *Сели, потянулись к носочкам.* ***(проговариваю данное упражнение***   *Молодцы. С первым испытанием справились легко. Но у нас снова небольшая проблема! Перед нами огромная река* ***Синано.*** *Нам необходимо ее преодолеть.* **А вы знали что река СИНАНО Протекает по территории острова Хонсю, ее длина составляет 369 км *.*** *Но прежде чем мы переберемся на ту сторону за Искоркой, послушайте важные правила. 1. Всегда слушать учителя, движения в воде должны быть плавные,*  *2. друг за друга не цепляемся, не топим, выполняем только то, что говорит учитель,*  *3.если вам стало плохо, то обязательно об этом сообщите.*  *- Вы готовы штурмовать эту преграду?**(ДА).(спускаемся в воду).*  *Заходим в воду прыжком ногами вниз.*  ***РАЗМИНКА***   1. ***ВЫДОХИ***   *Выполняем 5 выдохов в воду. Руки за голову. Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду через нос.*  ***ЭСТАФЕТА РУКИ- НОГИ***   1. *Ребята, а вы помните про «параолимпийские игры»? Ведь не у всех спортсменов есть возможность использовать полный ресурс организма. Давайте мы с вами попробуем проплыть без рук. Держась только за доску. На той стороне вас ждет колобашка, вам необходимо доплыть до той стороны положить доску на борт взять колобашку зажать ее между бедер и плыть на одних руках. Руки кроль на груди. Вы готовы? По свистку приступаем.*   **(Колобашка используется для тренировки мышц верхней части тела и улучшения техники плавания, перенося тем самым основную нагрузку на руки, в то время как ноги расслаблены и находятся у поверхности воды. Таким образом может быть развита стабильность положения тела и техника, а также улучшен дыхательный ритм)**  после выполнения эстафеты задаю вопрос детям  *Что вы почувствовали? Предполагаемые ответы ( было тяжело)*  ***СОЛНЦЕ***   1. *Дети, наша искорка совсем близко. Но перед нами новое испытание. Япония – страна восходящего солнца. Давайте с вами изобразим солнце. Вам необходимо выполнить толчок двумя ногами от борта полная координация движений , ноги как при кроле на груди, выполняем пронос руки вперед, возвращаем руку назад касаемся бедра большим пальцем, и снова рука вперед, меняем руку после каждого солнца.12,5 метров*   *.Данное упражнение является подводящим к кролю на груди.* **Этот стиль плавания известен человечеству с древнейших времён. Однако европейская цивилизация познакомилась с ним лишь в**[**1844**](https://ru.wikipedia.org/wiki/1844)**г. на соревнованиях в Лондоне Американские индейцы, привычные к кролю, легко опередили английских пловцов, которые пользовались брассом. Несмотря на поражение, английские пловцы не пожелали применять «варварский», по их мнению, способ плавания, сопровождающийся большим шумом и брызгами.**  *ВЫПОЛНИТЬ ВЫДОХИ В ВОДУ 5 РАЗ*  ***ПИРАМИДА***   1. *Ребята а вы знали что в Японии есть –АТЛАНТИДА? Это подводная страна из многочисленных пирамид. Давайте с вами построим свою пирамиду. Вам необходимо по свистку выполнить толчок ногами от борта рука одна на доске, ноги работают кролем, руку меняем после каждого выдоха. доску оставляем на той стороне нашей реки, и возвращаемся как можно быстрее назад. Следующий выполняет тоже самое, но доску кладет на доску предыдущего плавца. Вы готовы? Внимание по свистку начинаем плыть по очереди.*   (Исследованием загадочных пирамид занялись далеко не сразу.. Но даже такое детальное изучение не дало ученым ответ на вопрос о происхождении подводных пирамид. До сих пор ведутся активные споры по поводу того, кто создал морские образования: природа или человек.Вообще пирамиды удалось найти благодаря тому, что возле острова Йонагуни живут в большом количестве акулы-молоты. Именно по этой причине сюда постоянно съезжаются дайверы из всех уголков планеты. В поисках идеального места для наблюдения за акулами прибыл сюда и руководитель туристической ассоциации японского острова. Но вместо этого на глубине около 30 метров он обнаружил несколько одиночных подводных объектов. Они как будто были объединены в одну общую архитектурную композицию, и в какой-то мере были похожи на ступенчатые пирамиды. Одна из самых высоких пирамид имела 182 метра в ширину и 27 метров в высоту.)  ***ПОИСК ПРЕДМЕТОВ (НЫРЯНИЕ)***   1. *Ребята, вы наверно заметили, что на дне нашей реки много сокровищ! И там среди всего этого богатства лежит наша Искорка. Нам необходимо ее поднять со дна. Пока она полностью не угасла. Когда найдете искорку вам необходимо всей командой вернуться к борту. Идет поиск предметов. (ПО ПРИБЫТИЮ ДЕТЕЙ К БОРТУ Я КАЖДОМУ РАЗДАЮ ИСКОРКУ)*  * **(**. Как и в случае с обычным плаванием, здесь вы нагружаете **значительный спектр мышц организма** – работают плечи, спина, ноги, а также отчасти получают нагрузку пресс и руки, и вся эта нагрузка идет без вреда суставам. Если дети будут нырять на задержке дыхания, то **тренируется и увеличивается объем легких**, их способность усваивать кислород, эластичность, а также тренируется дыхательная мускулатура.)   ***ЭСТАФЕТА С ИСКОРКОЙ.***   1. *Вам необходимо по очереди проплыть 12,5 метров держа в одной руке искорку. (ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОПЛЫТЬ НА ОДНОЙ РУКЕ, ЕСЛИ ТЯЖЕЛО ТО ПОМЕНЯТЬ РУКУ МОЖНО НО НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО*   *)* А вы знали что японский пловец Ямада Такуро С трёх лет начал заниматься плаванием, в начальной школе и школе средней ступени стремился попасть на обычную Олимпиаду, демонстрируя результаты наравне со здоровыми детьми. Участник четырёх Паралимпиад. После дебюта в Афинах в 13-летнем возрасте выступал на играх в Пекине, Лондоне и Рио-де Жанейро. Бронзовый призёр 2016 года в 50-метровке вольным стилем (группа S9). Следующая цель – золотая медаль в пятой по счёту Токийской Паралимпиаде. *Как только дети закончат упражнение я задаю вопрос- Что вы почувствовали когда вы плыли на одной руке? (предполагаемые ответы: было тяжело, не удобно)*  *- Молодцы вот и у нас теперь есть искорка олимпийского огня*  ***МОРСКОЙ БОЙ* (если хватит времени)**   1. *Ребята, пока мы переправляли искорку - она погасла! Нам необходимо ее разжечь. А загорается она от духа соревнований, вам необходимо как можно больше шаров перекинуть на сторону противников. В течении 30 секунд. Вы готовы? Да начнется наша игра. В это время я закидываю в бассейн по 30 красных и 30 синих шаров.*   ***ЗВЕЗДОЧКА***   1. *Молодцы, искорка наша разгорелась! Давайте отдохнем!*   *Упражнения на расслабление.*  *Лечь на воду расправив руки и ноги.* **Данное упражнение приводит организм в привычный режим работы, мышечное утомление постепенно уходит ВОССТАН ДЫХ.**  *Организовать выход из воды*  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**  *Построение в шеренгу. Ребята вы сегодня большие молодцы. Какие затруднения были на занятии? Как вы думаете цель нашего занятия была достигнута?*  *Все справились с испытаниями, и добыли Искорку олимпийского огня. Ребята, теперь мы можем зажечь факел олимпиады нашего урока ! Давайте это сделаем все вместе. (ДЕТИ ПОДХОДЯТ К ФАКЕЛУ, ПОДНОСЯТ ИСКОРКИ Я ВКЛЮЧАЮ ФАКЕЛ) Молодцы. Ребята мы пока с вами справлялись с испытаниями так и не отдохнули, я предлагаю вам немного полежать и позагорать под теплым японским солнцем на берегу тихого океана! Займите пожалуйста свои коврики ляг те на спину, закройте глаза и наслаждайтесь шумом волн и криком чаек!(****ВКЛЮЧАЮ МУЗЫКУ ШУМ ОКЕАНА И КРИК ЧАЕК).отдохнули? (ответы детей – да). Построились.***  *РЕБЯТА вот и подошло к концу наше путешествие, факел олимпиады мы разожгли, добыли искорку олимпийского огня, так впустите ее ваше сердце, и пусть она горит, и напоминает вам о толерантности по отношению к людям с ОВЗ.*  *А от меня лично вам память об участии в конкурсе «Учитель года» (раздаю значки)*  *На этой хорошей ноте мы с вами расстаемся до новых встреч. Налево, на выход из бассейна шагом марш.* | 5 мин  20 мин  2 мин.  3 мин | Вывести детей в помещение бассейна строем, построить на противоскользящем коврике. Следить за дисциплиной.  Помогать детям отвечать на вопросы.      Следить за дисциплиной в строю.  Возле каждого коврика лежит мяч.  Рассказать о ТБ  Доска держится двумя руками. Руки прямые голова зажата между рук, делаем по 6 ударов ногами, вдох и снова погружаем лицо в воду. |

Инвалидность – это

состояние человека, при котором из-за болезни, полученной травмы или от

рождения ему сложнее совершать определенные действия. Некоторые из людей с

инвалидностью могут передвигаться, лишь используя инвалидное кресло, а

некоторые в результате болезни или несчастного случая потеряли руку или ногу.

Среди людей с инвалидностью есть незрячие или слабовидящие люд

Инвалидность – это

состояние человека, при котором из-за болезни, полученной травмы или от

рождения ему сложнее совершать определенные действия. Некоторые из людей с

инвалидностью могут передвигаться, лишь используя инвалидное кресло, а

некоторые в результате болезни или несчастного случая потеряли руку или ногу.

Среди людей с инвалидностью есть незрячие или слабовидящие люд

Инвалидность – это

состояние человека, при котором из-за болезни, полученной травмы или от

рождения ему сложнее совершать определенные действия. Некоторые из людей с

инвалидностью могут передвигаться, лишь используя инвалидное кресло, а

некоторые в результате болезни или несчастного случая потеряли руку или ногу.

Среди людей с инвалидностью есть незрячие или слабовидящие люд

Инвалидность – это

состояние человека, при котором из-за болезни, полученной травмы или от

рождения ему сложнее совершать определенные действия. Некоторые из людей с

инвалидностью могут передвигаться, лишь используя инвалидное кресло, а

некоторые в результате болезни или несчастного случая потеряли руку или ногу.

Среди людей с инвалидностью есть незрячие или слабовидящие люд