**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**



**Краевой профессиональный конкурс**

**«Учитель здоровья» 2020 года**

Тема урока:

***«Пульс здоровья. Контроль изменения пульса во время подвижных игр».***

Разработала:

учитель физической культуры

МБОУ МО ГК

«СОШ №3 им. Дамаскина И.Ф.»

Дьячкова Джульетта Андреевна

2020 г

**Тема урока: «**Пульс здоровья. Контроль изменения пульса во время

подвижных игр».

Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

[*Платон*](http://www.mircitaty.com/platon.html)

Класс/ возрастная группа 3 класс

Предмет, тема урока/занятия/мероприятия физическая культура

Образовательная область физическая культура

Цель урока:

* исследование влияния физических упражнений на работу сердца;
* укрепление здоровья;
* развитие двигательных навыков и физических качеств посредством

подвижных игр.

Задачи урока:

*Образовательные*– формировать учебно-познавательные компетенции о пульсометрии, научить анализировать состояние организма после физических нагрузок по пульсу. Укреплять здоровье и физическое развитие детей, совершенствовать двигательные умения и навыки.

*Развивающие*– развивать осознанное отношение к своему здоровью, умение излагать своё мнение, размышлять, делать выводы.

*Воспитательные*– воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, чувство коллективизма и взаимовыручки, за работу в группе обучающихся.

Вид урока: традиционный

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Время: 40 минут

Используемые приемы,

методы, технологии обучения: эксперимент с элементами исследования, метод дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Используемые формы

познавательной деятельности

детей: фронтальная, индивидуальная

Оборудование : волейбольный мяч, фишки, дневник здоровья

Прогнозируемый результат

(формируемые компетентности): учебно-познавательные (целеполагание, анализ, рефлексия, самооценка учебно-познавательной деятельности), коммуникативные, личностного самосовершенствования (укрепление здоровья, определение пульса).

Содержание урока

Организация и методика

**I**. **Подготовительная часть**

Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.

1. **Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку, сдача рапорта.**
2. **Ознакомить обучающихся с темой и целью урока.**

*Действия учителя:*

-А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми?

*Действия обучающихся:*

Дают ответы на вопрос: делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, больше времени проводить на свежем воздухе, на природе.

*Действия учителя:*

- Очень важно быть физически хорошо развитым, ловким. Сегодня на уроке вы узнаете, что такое пульс и как можно по пульсу определить правильно ли работает сердце. Кроме того вы покажете свою ловкость во время эстафет и подвижных игр.

Вводный инструктаж по ТБ.

- Давайте вспомним правила техники безопасности.

- Итак, если я произнесу верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, топаете.

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.

2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.

3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.

4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.

5. Можно кричать и драться.

6. Завязывать шнурки нужно вне строя.

7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.

8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

**3. Пульсометрия (считаем пульс за 6 сек.)**

*Действия учителя:*

- Ребята, измерим пульс. Для этого нужно чтобы подушечка указательного пальца правой руки оказалась ближе к лучезапястному суставу. Под подушечками пальцев как раз и будет находиться лучевая артерия, на которой предстоит прощупать пульсовые волны. После этого стоит немного надавить подушечками пальцев на запястье в направлении вниз и к лучевой кости (проходит со стороны большого пальца) и посчитать пульс за шесть секунд. А потом умножить полученное значение на 10. Так мы получим частоту сердечных сокращений.

*Действия обучающихся:*

Учатся находить пульс. Считают пульс.

*Действия учителя:*

-Ребята, каждый человек должен научиться контролировать своё состояние при активной физическое нагрузке. Это очень важно для здоровья. Нужно знать, что такое пульс и как пульс может меняться. Сегодня вы узнаете, отчего зависит частота пульса, какой в норме должен быть у здорового человека пульс, как правильно измерять его и почему важно пульс контролировать. Сегодня мы поговорим о том, как нужно сохранять своё здоровье, ведь пульс - показывает работу самого важного органа в организме человека - сердца. Каждый этап урока мы будем измерять пульс, и записывать в Дневники здоровья! Проверим пульс до выполнения физических упражнений.

*Действия учителя:*

даёт задание на выполнение упражнений и контролирует правильность их выполнения.

Действия обучающихся:

выполняют ОРУ.

**4. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:**

а) на носках,

б) на пятках,

в) перекат с пятки на носок,

г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.

Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.

**5. Бег с заданиями:**

высоко поднимая бедро;

с захлестыванием голени назад;

бег по диагонали;

бег змейкой;

спиной вперед;

*Действия учителя:*

-Дышать нужно равномерно. Вдох носом, выдох свободный. Смотреть через правое плечо. Контролировать своё дыхание и сердцебиение. Обратите внимание, что после активной физической нагрузки появилось учащенное сердцебиение. А значит и пульс изменился. Давайте измерим пульс и запишем в Дневники здоровья. Как изменился пульс?

**6. Ходьба, восстановление дыхания.**

Упражнения в движении:

а) упражнения для рук и плечевого пояса,

Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.

б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),

Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.

в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,

Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.

д) прыжки в полном присяде,

е) легкий бег с переходом на ходьбу.

Следить за равнением и дистанцией.

**7. Построение в круг (образуем солнышко)**

Пульсометрия (считаем пульс за 6 сек. и умножаем на 10).

Действия учителя:

даёт задание на контроль пульса.

Действия обучающихся:

Считают пульс, фиксируют в Дневнике здоровья.

*Действия учителя:*

- Ребята, как изменился пульс? Пульс стал больше. Это значит, что из-за физической нагрузки сердце стало работать чаще. И это очень хорошо. Физические упражнения делают сердце крепче и выносливее.

**II. Основная часть.**

*Действия учителя:*

Даёт задание на выполнение упражнений активной физической нагрузки и контролирует выполнение упражнений.

Действия обучающихся:

Выполняют активные физические упражнения.

1. Перестроение в две колонны.
2. Игра «Волшебные буквы».

Каждый участник по очереди бежит до конца зала и берет одну карточку с буквой. Из букв команда собирает слово (пульс, здоровье). Побеждает команда, которая первой соберет слова.

1. Игра «Будь внимателен»

Дети стоят в шеренгу и маршируют. Учитель произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети выполняют:

Зайцы! - Дети прыгают, имитируя движение зайцев.

Лошади! - Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом.

Раки! - Дети пятятся назад, как раки.

Птицы! - Бегают, раскинув руки.

Аист! - Прыжки на месте на одной ноге.

Лягушка! - Присесть и скакать вприсядку.

Развивает способность к концентрации и переключению внимания.

1. Построение в круг (образуем солнышко)

Пульсометрия (считаем пульс за 6 сек. и умножаем на 10)

1. Игра «Мяч капитану» (на две команды)

(Выходит капитан, бросает каждому игроку своей команды мяч, тот, кто

ловит мяч, возвращает его капитану, а сам присаживается, и так пока не присядет вся команда).

6. Игра «Охотники».

В разных местах залах стоят, предварительно назначенные Охотниками, трое ребят с мячами в руках. Дети бегают по спортивному залу. По сигналу водящего: «Стой!» - все участники останавливаются. Задача Охотников – с места попасть в кого-либо из участников мячиком. «Пораженная добыча» сменяет Охотника. Участники имеют право уклоняться от мяча, но они не должны сходить со своего места. Если участник сошел с места после команды «Стой!», то он обязан сам стать Охотником.

1. Построение в круг (образуем солнышко)

Пульсометрия (считаем пульс за 6 сек. и умножаем на 10)

Действия учителя:

Контроль пульса.

Действия обучающихся:

Измеряют пульс.

Действия учителя:

-Ребята, каким стал пульс после того, как вы убегали от охотников? Он стал ещё больше. Почему? Оказывается, что есть медицинские показатели, по которым можно определить здоровое ли сердце у человека. Если после физической нагрузки пульс до 120 ударов в минуту, это показатель здорового сердца. Если больше 120, это значит, нужно проконсультироваться у врача, возможно, необходимо лечение. Я желаю вам быть крепкими и здоровыми.

**III**. **Заключительная часть**

Действия учителя:

Даёт задание на выполнение упражнений по восстановлению дыхания и пульса.

Действия обучающихся:

Выполняют упражнения на восстановление дыхания и пульса.

1.Игра на внимание «3-13-33»

На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.

1. Пульсометрия (считаем пульс за 6 сек. и умножаем на 10)

Действия учителя:

Контроль пульса.

Действия обучающихся:

Измеряют пульс.

Действия учителя:

-Пульс успокаивается и приходит в норму. Приходит в норму и дыхание, расслабляются мышцы. Сегодня на нашем уроке мы укрепили здоровье, мы контролировали пульс. И теперь вы знаете, почему это важно делать.

1. Итоги урока:

- Вы научились измерять пульс после физических упражнений? Почему нужно измерять пульс после упражнений? Почему нужно вести Дневник здоровья?

- Менялось ли у вас настроение за урок?

Действия обучающихся:

Отвечают на вопрос учителя.

**IV. Оценивание за урок.**

Организм человека реагирует на информацию. И в первую очередь это отражается на изменение частоты пульса. Чем человек больше тренируется, тем сильнее он становиться. И даже когда информация не очень хорошая, у тренированного человека пульс не измениться, а вот у нетренированного человека пульс будет меняться, и это может привести к нежелательным последствиям. Давайте будем выполнять физические упражнения, тренировать своё сердце. И ваш пульс будет пульсом здоровья! Будем бодрыми и сильными!

**V. Домашнее задание.**

Рассказать близким о том, почему нужно контролировать пульс. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Делать утреннюю гимнастику. Нарисовать рисунки о здоровом образе жизни.

Список используемой литературы:

1. М.Щетинин. Дыхательная гимнастика А.М. Стрельниковой, сайт http://naturalworld.ru/

2. «Физическое воспитание». Мозговой В.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. Сборник 1. (под ред. В.В.Воронковой) – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011год

**Самонализ урока**

Функциональные возможности организма ребенка, особенно в начальной школе, в большей степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью ребенка.

Значительное снижение двигательной активности приводит к задержке роста и развития, ухудшению состояния здоровья, уменьшению адаптационных возможностей организма школьника.

Видимо, поэтому я считаю, что приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности.

Одна из основных форм физического воспитания – это урок физической культуры.

Мой урок – **«**Пульс здоровья. Контроль изменения пульса во время подвижных игр».

**Тема: «**Пульс здоровья. Контроль изменения пульса во время подвижных игр».

**Цель:**

* Укрепление здоровья;
* развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр;
* использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

Перед детьми я поставила следующие **задачи**:

*Образовательная* – научить контролировать пульс во время физических нагрузок, совершенствовать двигательные действия и физические качества через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).

*Оздоровительная* – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память, внимание и т.д.) и положительных эмоций.

*Воспитательная* – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Заранее был подготовлен инвентарь соответствующий данной теме урока.

*Инвентарь:* 3 волейбольных мяча, буквы, фишки.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Цель подготовительной части урока:*

- заинтересовать детей занимающихся на уроке, создать благоприятный эмоциональный фон;

- подготовить организм детей к предстоящей нагрузке.

Для привития интереса к уроку использовала: игровые методы.

В подготовке организма детей к предстоящей нагрузке. применила такие средства, как:

* дыхательные упражнения;
* упражнения для профилактики плоскостопия (различные виды ходьбы);
* упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, икроножных мышц (ОРУ).

Упражнения выполнялись в игровой форме. Детям было интересно, упражнения выполнялись с удовольствием т.к. были не сложны по своему содержанию и соответствовали возрасту детей. Организм детей был подготовлен к предстоящей нагрузке.

В основной части урока использовала подвижные игры для совершенствования физических качеств и двигательных действий. Для детей игры были новые, но не составили сложности в применении. В каждой игре наблюдалась смена деятельности, что характерно для данного возраста:

«Охотники»,

«Собери слово»,

«Игра на внимание».

При проведении игр старалась развивать и совершенствовать не только физические качества и двигательные действия, но и развивать психологические процессы такие как: память, внимание, воображение, логическое мышление. Во время подвижных игр дети проявили организованность, самостоятельность, взаимовыручку, что подтверждает значение воспитательной задачи.

Заключительную часть урока я так же старалась организовать, так же несла оздоровительное значение, использовал упражнения на релаксацию для мышечного расслабления – это способствует профилактике заболеваний органов кровообращения, облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения, провели пульсометрию.

Подвела итоги урока, где выявила победителей, дети получили поощрение.

**Методы, использованные при проведении урока**.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке:

1. фронтальный (весь состав класса)
2. групповой метод
3. индивидуальный метод
4. соревновательный

Методы наглядности:

* ориентиры (буквы)

Словесный метод (рассказ, объяснение).

Весь урок дети проявляли интерес к предстоящему виду деятельности, прослеживался большой эмоциональный подъем. На протяжении всего урока дети были активны, организованы; прекрасно слышали учителя и выполняли задания. Думаю, что по окончанию занятия дети узнали , как измерить и контролировать пульс, чтобы сохранить здоровье. Получили заряд бодрости и энергии.