**Конспект урока по физической культуре в 4 классе.**

**Тема:** Урок здоровья.

**Цель:** помочь детям задуматься о своём здоровье, о его ценности, о том, что вредно и что полезно для здоровья, побудить заниматься физкультурой, охраной своего здоровья.

**Задачи:**

- систематизировать знания и представления о здоровом образе жизни путём зрительного, слухового и эмоционального восприятия;

- помочь осознать ценность занятий физкультурой и спортом для здоровья;

- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни;

- способствовать развитию координационных способностей и общей выносливости;

- развивать умение детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры.

**Тип урока:** урок с образовательно-познавательной направленностью, интегрированный.

**Инвентарь и оборудование:** разборной макет «Дом здоровья», фонограмма песни «Закаляйся», пирамиды, карточками «Правильное питание», цветные карточки для рефлексии.

**Место проведения:** спортивный зал.

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозиров****ка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Вводно-подготовительная часть:** Построение, приветствие, сообщение задач.**Строевые упражнения:**-повороты направо, налево, кругом.Ходьба с заданием:-на носках, руки вверх;-на пятках, руки за голову;-приставным шагом, руки на пояс.Бег с заданием:-левым боком-правым боком-с высоко подниманием колен-с захлестыванием голени Упражнение на восстановление дыхания:1-2 руки через стороны дугами вверх, вдох.3-4 руки через стороны дугами вниз, выдох. | **10 мин**1 мин  **3****мин** | Построение в правом верхнем углу. “В одну шеренгу – становись!” Обратить внимание на внешний вид учащихся и готовность к уроку. Спина прямая, руки прижаты к бедрам. Ребята, мы начинаем наш урок физкультуры, а какие слова, обычно, говорят люди друг другу, когда встречаются? (Здравствуйте)- Ребята, а кто из вас может сказать, что обозначает это слово? (“Здравствуйте! Желаем всем здоровья!”) Словом «Здравствуйте» люди приветствуют друга справляясь о здоровье.Сегодняшний наш урок посвящен укреплению здоровья.Давайте в начале нашей работы определим своё отношение к своему здоровью. А сделаем мы это с помощью цветных карточек.

|  |  |
| --- | --- |
| Зелёная карточка | Я веду здоровый образ жизни. |
| Желтая карточка | Я стараюсь, но не всегда получается. |
| Красная карточка | Я не обращаю внимание на своё здоровье. |

Инструктаж по ТБ ученикам (напоминаем перед началом выполнения заданий по соблюдению интервала и дистанций)«Бегом марш!» Соблюдать интервал движения, из строя не выходитьВосстанавливаем дыхание. Направляющий реже шаг.Вдох глубокий через нос. Выдох через рот. |
|  **Комплекс общеразвивающих упражнений на месте без предметов (6-8 раз каждое)**Упражнение №1 для мышц шеиО.С. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – вращение головы в левую сторону; 5–8 – то же в правую сторону.Упражнение №2 для верхне-плечевого поясО.С. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед; 5–8 – то же назад.Упражнение №3 для мышц туловища - поворотыО.С. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 – поворот туловища налево; 3–4 – то же направо.Упражнение №4 для мышц туловища - наклоныО.С. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон туловища влево; 3–4 – наклон туловища вправо; 5–6 – наклон туловища вперед; 7–8 – наклон туловища назад.Упражнение №5 для мышц спины, Наклоны впередО.С. И.п. – то же. 1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола; 2– коснуться пола кулаками; 3 – коснуться пола ладонями; 4 – и.п.Упражнение №6 для мышц ног - выпадыО.С. И.п. – глубокий выпад влево. 1–2 – пружинистые движения в выпаде; 3–4 – то же вправо. Упражнение №7 для мышц ног - выпадыО.С. И.п. – руки на пояс. 1 – полуприсед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – присед; 4 – и.п.Упражнение №8 для мышц ног - комбинированные приседанияО.С. И.п. – руки вперед - наружу. 1 – мах левой ногой, коснуться ладони правой руки; 2 – и.п.; 3 – то же правой ногой; 4 – и.п. Упражнения № 9 для мышц ног - махиО.С. И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ногУпражнение на восстановление дыхания.1-4 – ходьба на месте руки через стороны дугами вверх, вдох.5-8 – ходьба на месте руки через стороны дугами вниз, выдох.Смыкание и перестроение. | **6 мин** | Ребята, сейчас выполним комплекс общеразвивающих упражнений. Что сейчас будем делать? |
| **2. Основная часть урока:** **1 часть****Гигиена** | **25****мин****5****мин** | Мозговой штурм.Крепкое здоровье – главное богатство человека. Оно складывается из многих взаимосвязанных компонентов. Сохранять и укреплять свое здоровье – это задача каждого из нас. Здоровый образ жизни как дом, который строят из кирпичиков. Сегодня мы построим «Дом здоровья». Первая часть нашего «Дома здоровья» - гигиена. Послушайте стихотворение и закончите предложение, подбирая слово по смыслу.Она бежит из крана,Она течет в реке.С грязью справится она, Это чистая …..(вода)Кто горячей водой умывается, называется молодцом.Кто холодной водой… (умывается), называется храбрецом.А кто не умывается, тот…(грязнулей) называется.Чтоб простуды не боятся.Нужно с детства…(закалятся)Нужно чаще малышам, Свежим воздухом дышать.День весь дома не сиди,На прогулку…(выходи)Чтоб от пыли не чихать,Нужно в доме…(убирать)Ты зарядкой занимайся,Если хочешь быть здоров.Водой холодной обливайся,Позабудешь…( докторов)Надо теплою водойРуки мыть перед…(едой)Гигиена - это первая часть нашего дома. |
| **2 часть****Спорт и закаливание** | **8мин** | Звучит песня «Закаляйся». -Ребята, как можно закаляться?... (ответы детей)Закаляться можно путём обтирания, обливания холодной водой, приёмом солнечных ванн. - Сейчас мы будем ходить по дорожке здоровья!-Что мы будем делать?... (ответы детей)Поочерёдное прохождение учащимися по дорожке здоровья.- Чтобы быть здоровым нужно не только закаляться, но и активно заниматься спортом. Давайте заполним нашу классную книгу рекордов. * Приседания
* Отжимания
* Прыжки на одной ноге
* Висы

Закаливание и спорт – это вторая часть нашего дома. |
| **3 часть****Вредные привычки**  |  **7 мин** | **Ребята, давайте сформулируем, что может повредить здоровью?(ответы детей)****-Верно!****Подвижная игра «Снайперы». Сейчас мы будем выбивать вредные привычки. В середине находятся «Вредные привычки». Нужно их выбить.****Отсутствие вредных привычек – это третья часть нашего «Дома здоровья».** |
| **4 часть****Питание** | **5****мин** | **Следующая часть – правильное питание.** **Игра «Пирамида питания»****Надо составить пирамиду по принципу важности веществ для здоровья человека.*** **Каши, злаковые**
* **Фрукты, овощи**
* **Молочные и кисломолочные продукты, рыба, мясо**
* **Масло, орехи**

**Правильное питание – это четвёртая часть нашего «Дома здоровья».** |
| **3. Заключительная часть урока** **Итог.** Перестроение в колонну по одному.**Рефлексия** (что нового узнали, что интересного узнали)**Подведение итогов****Домашнее задание** | **5****мин****1 мин****3 мин****1 мин** | **Ребята, мы закончили строить «Дом здоровья», из каких частей он состоит? (ответы детей)****Я очень хочу, чтоб вы еще раз задумались о своем отношении к своему здоровью.** **Давайте покажем в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.**

|  |  |
| --- | --- |
| Зелёная карточка | Буду стараться вести здоровый образ жизни. |
| Желтая карточка | Я не уверен в своем выборе. |
| Красная карточка | Я так же равнодушен к своему здоровью. |

**Вы выбрали правильный путь, и знаете как сохранить и укрепить свое здоровье. Надеюсь, что здоровый образ жизни у вас войдет в привычку.****Начинайте свой день с зарядки!** |