**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 выходить  Восстанавливаем 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 шеи  О.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 пояс  О.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 - повороты  О.С. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.  1–2 – поворот туловища налево;  3–4 – то же направо.  Упражнение №4 для мышц туловища - наклоны  О.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 вперед  О.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 - выпады  О.С. И.п. – глубокий выпад влево.  1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо.    Упражнение №7 для мышц ног - выпады  О.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 приседания  О.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 - махи  О.С. И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног  Упражнение 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 водой  Руки 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!** |