IV Всероссийский конкурс

«Учитель здоровья России – 2013»

*Конспект урока по физической культуре*

*Тема: «Береги здоровье смолоду»*

*6 «Б» класс*

*Подготовила:*

*Войтенко Светлана Анатольевна,*

*учитель физической культуры*

*МБОУ гимназии имени А.С. Пушкина*

*г.Шахты*

***Тема: «Береги здоровье смолоду»***

***Цель урока***: создать представление о здоровье растущего организма школьника, способах укрепления и повышения уровня всестороннего развития учащихся.

***Проблема:*** При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «*Здравствуйте, доброго здоровья*!», «К*ак ваше драгоценное здоровье?*» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «*Здоровья не купишь*», «*Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь*». Сегодня нам предстоит узнать, чем проникнуты эти слова? Какую роль играет здоровье в нашей жизни?

***Задачи:***

1. Развивать моральные и волевые качества и навыки положительного поведения в коллективе.

2. Воспитание активной жизненной позиции в формировании положительных привычек.

3. Приобретение знаний и умений систематически поддерживать свой организм в порядке, выполнять рациональный режим дня и питания.

***Форма проведения урока: урок-путешествие.***

***Урок проходит по этапам (маршрутам)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вариант этапа (маршрута)** |  |
| 1 | Поговорим о здоровье | 1+3 минуты |
| 2 | Утренняя зарядка | 3+9 минут |
| 3 | Витамины | 13 минут |
| 4 | Нет вредным привычкам | 12 мин |
| 5 | Подведение итогов: «Что такое хорошо и что такое плохо» | 4 мин |
| 6 | Итого | 45 минут |

***Тип урока:*** изучение нового материала.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь и оборудование:*** ноутбук, музыкальное сопровождение, плакаты, мяч.

***1 этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **1 Водная часть:** | 1. Построение.  2. Сообщение задач урока   * Построение в одну шеренгу. * Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»   3. Презентация занятия | 1 мин  3 мин | Соблюдать интервал; обратить внимание на внешний вид учащихся.  Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в страну «**Здоровья».**  **«Береги здоровье смолоду!»** - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.  При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «*Здравствуйте, доброго здоровья*!», «К*ак ваше драгоценное здоровье?*» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «*Здоровья не купишь*», «*Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь*».  **Что значит быть здоровым?**  (*Жить без болезней, вести нормальную жизнедеятельность, питаться правильно*)  **Здоровье в большой степени зависит от нас самих?**  **Что может повлиять на состояние здоровья?**  (*образ жизни, состояние окружающей среды, природы, питание)*  **Так что же такое здоровье?** Давайте с вами выясним.  ***Итак, мы с вами отправляемся в путешествие, и первая наша станция - «Утренняя разминка».*** |

***2 этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **1** | 4.**Строевые упражнения**   * Повороты на месте   **5** . Выполнить команду «Напра - ВО, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  **Ходьба по залу:**  - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки за головой;  - ходьба без задания.  **6. Бег**   * С высоким подниманием бедра. * С захлестыванием голени, * Приставным шагом * Бег без задания * Шагом Марш. * Упражнения на восстановление дыхания   **7.Перестроение из одной колоны в 3 колонны** | **10-12 мин**.  3 мин | Правильность и четкость выполнения  Инструктаж по ТБ ученикам (напоминаем перед началом выполнений заданий о соблюдении интервала, дистанции).  Музыкальное сопровождение  Через середину, Нале - во в колонну по 3 – Марш! На месте! Стой! |
| **2** | Комплекс общеразвивающих упражнений на месте без предметов  **Упражнение №1 на восстановление дыхания**  **Упражнение №2 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 №3 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 №4 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 №5 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 №6 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 №7 для мышц ног - выпады**   * О.С. И.п. – глубокий выпад влево.   1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо.  **Упражнение №8 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 №9 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 №10 для мышц ног - махи**   * О.С. И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног   Упражнения на восстановление дыхания  Перестроение в колонну по одному | 9 мин  4–6раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  6–8 раз.  20//  30 сек | **Согласны ли вы, что зарядка это источник бодрости и здоровья?**  Ответ детей  Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс физических упражнений, выполняемых утром, после сна. Зарядка вызывает повышение всех функций организма, пониженных во время сна, и тем самым быстро приводит организм в бодрое состояние. Ежедневная зарядка способствует укреплению здоровья и закаливанию, воспитывает ценную для здоровья привычку к регулярным физическим упражнениям.  Музыкальное сопровождение |
| движения плавные, спина прямая,  смотреть вперед, локти выше.  Спина прямая, смотреть вперед, повороты энергичные.  Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.  Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.  Выпад глубже, растяжку лучше. Сзади стоящая нога выпрямлена.  Спина прямая  Выпад глубже, растяжку лучше, нога в сторону – выпрямлена, носок на себя.  Делать под счет, сохранять равновесие.  Мах выше, носок на себя. делать под счет  Прыжки энергичные  «Вперед Сомкнись! Нале-ВО! За направляющим в обход по залу шагом Марш!» Следующая станция – «***Витамины».*** |

***3 этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **1** | **Мозговой штурм:**  **Витамин А**  **Витамин В**  **Витамин С**  **Витамин Д**  **Витамин В1**  **Витамин В2**  **Витамин В6**  **Витамин В9**  **Витамин В 12**  **Витамин Е**  Подведение итогов в Мозговом штурме | 13 мин | Витамины помогают оставаться нам бодрыми и здоровыми.  Витамины – это жизненно важный элемент питания человека, попадают в наш организм вместе с едой. Сами по себе они не являются источником энергии, но при этом отвечают за функционирование различных органов тела.  Какие бывают витамины?  Ответ детей.  Они делятся на жирорастворимые (витамины A, D, E и K) и водорастворимые (витамины группы В, фолиевая кислота и витамин C).  Чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витаминах, нужно питаться сбалансированно. Если вы любите свежие овощи и фрукты, злаки, молоко и молочные продукты, потребляете мало жиров, а постное мясо или рыбу только несколько раз в неделю, у вас есть шанс получить все витамины сполна.  Поскольку водорастворимые витамины очень чувствительны, продукты, которые их содержат, нужно есть сырыми, быстро мыть и варить в небольшом количестве жидкости. Самыми важными витаминами для человеческого организма являются:  витамины A, B1, B2, B6 и B12  Витамин А  Помни истину простую: «Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или пьёт морковный сок.»  Витамин В  Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам- И не только по утрам.  Витамин С  От простуды и ангины Помогают апельсины. Ну, а лучше есть лимон, Хоть и очень кислый он.  Витамин Д  Укрепляет зубы, кости,  Отгоняет от нас все напасти.  Употребляйте рыбу, яйца и икру. Располагайте свой организм к добру, Рыбий жир всего полезней! Хоть противный - надо пить. Он спасает от болезней. Без болезней лучше жить!  Витамин В1 – тиамин Такой полезный господин.  Он пищеварительную, нервную систему укрепляет.  Память отличную сохраняет. Много его в гречке, картошке и бобах, в грецких орехах, рисе, овощах.  В витамине В2 нуждаются глаза, печень, кожа, нервная система. Он улучшает состояние ногтей и волос. Обновляются ткани и идут в рост. Он содержится в яйцах, красной рыбе, молоке, мясе, сыре, в грибах, в зеленых листовых овощах.  Витамин В6 – ценное вещество. Хорошо влияет на все процессы оно.  В крови, печени, нервах происходят изменения. Витамин В6 оказывает благотворное влияние. Кушайте смородину, фасоль, шпинат, бананы, мясо, рыбу, яйца.  И не будет болеть у вас ничего.  Витамин В9 – фолиевая кислота. Необходима для нормального кроветворения и роста. Этот витамин улучшает аппетит. Обеспечивает здоровый вид. Он есть в зеленых овощах, в цветной капусте, морковке, бобах.  Витамин В12 в любую погоду. Активизирует обмен жиров, белков, углеводов. В 12 - витамин роста. Употребляя его, вырастаешь быстро. Он содержится в мясе, сыре, рыбе, яйцах и морепродуктах.  Витамин Е укрепляет наш организм. Защищает от болезней и прочих катаклизм. Замедляет процессы старения. Предупреждает развитие болезней сердца. Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи, зелень, черешню, бобы и злаки.  Давайте подведем итоги. Что мы узнали о витаминах?  Витамины - это наша жизнь. Практически никакое лечение в наше время не обходится без принятия витаминов. Будь то простуда или перелом. Почти любое заболевание сопровождается нехваткой того или иного витамина. Поэтому нужно всегда держать уровень витаминов в норме во избежание проблем со здоровьем. |
| **2** | Перестроение в колонну по одному | 30 сек | Напра-ВО! За направляющими в обход по залу шагом Марш!» Следующая станция -  «***Вредные привычки»*** |

***4 этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **1**  **2** | Презентация на тему «Вредные привычки».  Перечислить какие вредные привычки есть, к каким последствиям они приводят.  Подвижная игра « Снайперы» | 12 мин | Прежде всего, дадим определение понятию ***«вредная привычка».*** Итак, ***вредная привычка*** – это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки.  Неизменными ***свойствами вредной привычки*** являются автоматизм и «неполезность» (или нецелесообразность) действия.  ***Вредные привычки*** могут быть как неполезными, так и откровенно вредными. Подобные автоматические действия человек проявляет вследствие слабоволия. Если человек не в состоянии проявить силу воли для того, чтобы продвинуться вперед, он попадает во власть привычки, которая бросает его на прежний путь, на совершение привычного действия. По сути, привычка и есть привычное действие. Однако привычка привычке рознь. Бывают привычки полезные, или хорошие, а бывают вредные, или дурные.  *К числу полезных привычек можно отнести выполнение упражнений по утрам, мытье рук перед едой, уборку вещей на места, ежедневную чистку зубов* и тому подобные действия.  **Что относится к вредным привычкам?**  Ответ детей  К вредным привычкам относятся: ***наркомания, алкоголизм, курение,*** ***лудомания (игровая зависимость), токсикомания, шопингомания (ониомания, «навязчивая магазинная зависимость»***).  **Перечисленные вредные привычки можно рассматривать как болезни.** Однако есть более незначительные действия, которые просто не приносят пользы и зачастую выглядят неэтично и неэстетично. Сюда можно отнести *привычку грызть ногти, ковырять в носу, грызть карандаш, мотать ногой во время разговора, вставлять в речь слова-паразиты* и т.д.  Класс делится на две команды -мальчиков и девочек. В середине находятся **«вредные привычки».** Какая из команд больше выбьет из игры **«вредных привычек».** |

***5 этап***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **1** | Построение.  Подведение итогов: **«Что такое хорошо и что такое плохо»**  Выделить наиболее активных учеников.  Задание на дом.  Спасибо за занятие. До свидания. На Пра - ВО. В обход по залу в раздевалку шагом марш! | 4 мин | Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смир-НО!  Ребята, мы сегодня побывали в стране « Здоровья». Что вы узнали?  Ребятам предлагается продолжить предложения:  ***Что такое здоровье?***  ***Это…***  ***Что такое витамины?***  ***Это…***  ***Что такое вредные привычки? Это…***  Подготовить сообщение: «Что такое здоровье», на 2-3 листах.  Убедиться, что каждый ученик понял задание. |

Директор МБОУ гимназии

имени А.С. Пушкина г.Шахты Л.И. Демина