**Урок – мастерская по физкультуре во 2-3 классе**

**Учитель: Эктова Л.Н.**

**Тема урока:** Физкультура и здоровье

**Цели деятельности учителя:** Формировать представление о пользе дыхательных упражнений, а также других ОРУ на здоровье человека, помочь увидеть взаимосвязь физкультуры и здоровья, воспитывать ценностное отношение к жизни.

**Тип урока:** Урок-мастерская

**Планируемые образовательные результаты:**

Предметные (объём освоения и уровень владения компетенциями):

Учащиеся научатся: самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики, составлять комплекс упражнения для всех групп мышц человека, видеть связь здоровья и физкультуры, составлять комплексы упражнения для утренней гимнастики.

Метапредметные:

* Познавательные – осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера; овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
* Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; давать оценку событиям; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной и игровой деятельности
* Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить; осуществляют контроль за своей деятельностью.

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыка сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.

**Методы и формы обучения:**

Объяснительно-иллюстративный, индивидуальный, фронтальный, работа в группах.

**Оборудование и инвентарь:**

* Спортивный зал
* Гимнастические палки
* Маты
* Карточки с определениями понятий «здоровье» и «физкультура»
* Канцелярские принадлежности
* Демонстрационные материалы «Зрительная гимнастика по Аветисову»

**Ход урока:**

1. Организационный момент, измерение пульса, построение, сдача рапорта
2. Ходьба и бег по залу, перестроение в колонну по 4
3. Оздоровительная минутка

А. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А. Н.

Б. Точечный самомассаж

В. Упражнение мозговой гимнастики «Сова»:

 - Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его, дышите глубоко, разведите плечи назад, посмотрите по сторонам через плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите упражнение, держа рукой другое плечо.

3. Учитель – «на одном из предыдущих уроков мы с вами рассматривали тему питания и здоровья. Сегодня мы рассмотрим тему (демонстрация плаката «здоровье и физкультура»).

Деятельность учащихся:

 А. Индукция – каждый из учащихся создает ассоциативный ряд понятия «здоровье», «физкультура».

Б. Разделение детей на группы

 В. Создание кластера – учащиеся делятся в группах тем, что они придумали,

 обсуждают и дополняют ассоциативные ряды.

 Г. Социализация – один человек от группы представляет, что они наработали (полный

 ассоциативный ряд)

4. Уточнение кластера – знакомство с научным определением понятий «физкультура» и «здоровье»

5. Задание – нарисуйте на листках бумаги то, от чего зависит ваше здоровье (занятие спортом, режим дня, режим питания,…).

Деятельность учащихся:

 А. Индукция – каждый создает свой рисунок.

 Б. Создание кластера – вывешивание рисунков и группировка по темам, обсуждение.

 В. Социализация – представление одним человеком или групповой коллаж.

6. Переход

Учитель: «Ребята, так как режим дня и питания вы уже обсуждали на уроках по окружающему миру, сегодня на уроке физкультуры мы с вами рассмотрим связь физических упражнений со здоровьем».

7. Задание группам по карточкам

 1 группа – придумать комплекс упражнений для шеи и плечевого пояса

 2 группа – придумать комплекс упражнений для рук

 3 группа – придумать комплекс упражнений для косых мышц живота и пресса

 4 группа – придумать комплекс упражнений для ног

8. Учитель: «Какую группу мышц развивают придуманные вами упражнения?»

Деятельность учащихся:

 А. Индукция – индивидуальная разработка упражнений

 Б. Социализация – обсуждение в группах и составление единого комплекса

Учитель: «Прежде чем выполнять эти упражнения, я дам вам задание прислушаться к вашему организму, к ощущениям, которые будут возникать у вас (тепло, напряжение, расслабление,…). А теперь измерим ваш пульс».

 В. Афиширование – дети выполняют упражнения, составленные каждой группой.

9. Измерение пульса после выполненных упражнений

 - Как изменился ваш пульс до и после занятий?

 - Нужно ли ваш учащённый пульс привести к предыдущему состоянию?

 - Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы нормализовался ваш пульс?

Учитель: «Правильно, ребята, давайте выполним упражнения на восстановление дыхания (дыхание животом с удлиненным выдохом)

10. Повторное измерение пульса

11. Ответьте на вопросы:

 - На какие органы и системы человека влияют упражнения, которые мы выполняли?

 - Нужна ли физкультура во внеурочное время?

12. Рефлексия

 - Что нового вы узнали?

 - Какие ощущения возникли в вашем теле при выполнении упражнений?

**ЗДОРОВЬЕ**

**ФИзкультура**

**ЗДОРОВЬЕ**

1. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

*/Всемирная организация здравоохранения/*

2. Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству

*/«Сущностная характеристика понятия „здоровье“ и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация», П. И. Калью/*

3. Здоровье человека - состояние человеческого организма как живой системы, характеризующееся полной ее уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо выраженных изменений, связанных с болезнью

4. Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

**ФИЗКУЛЬТУРА**

1. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

*/Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/*

2. Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики

3. Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей

4. Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.