**МБОУ»Бушевецкая общеобразовательная начальная школа-детский сад"**

*Методическая разработка:*

*Урок по валеологии 3 классе*

**Автор:**

**учитель начальных классов**

**Гусельникова В.И.**

**2013год**

***Урок по валеологии 3 класс***

**Тема: «Я учусь дышать»**

**Цель урока:** (через деятельность учащихся) К концу урока дети сформируют представление о работе органов дыхания. Проявят интерес к упражнениям для правильного использования резервов дыхательной системы. Относиться более внимательное отношение к своему организму, здоровью

**Оборудование:** колба стеклянная, воздушные шарики (для упражнений и выявления воздуха), рисунки.

**Ход урока.**

I По помещению расставлены кубики, маленькие и большие. Ребята отправляются на воображаемую прогулку. В ходе прогулки они должны преодолеть препятствия: перелезть через лежащий стул, взобраться без посторонней помощи на стол перелезть через маленький столик. Если кому-то очень трудно выполнять задание, ребята помогают друг другу.

Обсудить собственные переживания.

Ребята, скажите пожалуйста, трудно было выполнять это упражнение? (ответы детей)

Я вам желаю, чтобы все трудности которые встретятся на вашем жизненном пути вы преодолевали так же легко, как эти кубики, а в трудную минуту, пусть рядом окажется плечо товарища.

**Упражнение на расслабление**

Учащиеся встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, опускают голову и под негромкую музыку качаются в спокойном ритме по кругу.

В это время они слушают рассказ учителя:

«Солнечный день, красивый зеленый луг с сочной травой. На лугу много ярких цветов: красные маки, голубые незабудки, белые ромашки. Ярко- зеленая стрекоза перелетает с цветка на цветок, кузнечик трещит в траве, пчела спешит за медом. Ребята сделайте глубокий вдох через нос, понюхайте, как пахнет мак, еще один вдох, а какой запах у белой ромашки, и еще раз вдох через нос, какой приятный аромат у незабудки. Художница- природа не пожалела красок и ароматов для вас. Я желаю вам хорошего настроения, и приятных ощущений до конца урока.

**II Создание проблемной ситуации:**

Поглядите-ка, ребята, что в этой бутылочке?

Давайте проверим. Вот смотрите: я беру бутылочку и топлю ее в ведре с водой. Видите, из горлышка побежали пузырьки. Что это за невидимка сидел в бутылочке, кого выдали пузырьки?

Правильно, воздух. Давайте выполним вот такое упражнение уже знакомое вам «Ладошки».

**III Сообщение темы, целей урока:**

Ребята почему наш урок начался с этого упражнения? Какая тема урока? правильно, тема «Я учусь дышать». А чему вы хотите научиться к концу урока, что узнать нового? Мы будем учиться правильно дышать, чтобы правильно использовать резервы нашей дыхательной системы

**IV Открытие новых знаний:**

Мы уже сказали, что дышим воздухом.

**1. Постановка учебной задачи**

А, что такое воздух? Подумайте в группах?

(ответы детей)

А теперь посмотрим в словарь.

Это удивительный газ, без которого не было бы жизни на Земле.

Давайте вместе снимем с невидимки волшебную шапку. Подойдите к столам, возьмите кисточки и краски.

Газ азот раскрасим теплым желтым цветом. Уделите ему на листе больше места, чем другим, т.к азота в воздухе больше всего.

Кислород – можно раскрасить красным. Кислород – самый главный. Ведь когда мы дышим, то как раз его и «вылавливаем» нашими легкими.

Углекислый газ – раскрасим зеленым. Но обратите внимание: названные газы, входящие в состав воздуха, бесцветны, и в воздухе есть другие газы: аргон, неон и т.д. Водород – раскрасьте синим цветом. Газов в воздухе так много, что остальные мы рисовать не будем. А эти газы азот, кислород, углекислый газ, водород мы раскрасили, чтобы было понятно – какого из них в воздухе больше, какого – меньше

Подумайте ребята какую схему про воздух мы можем составить. (дети называют) А вот невидимка вам и принес схему, давайте украсим вашими рисунками, чтобы схема стала веселой.

Повесить схему (Воздух)

**VI. Постановка учебной задачи «Как правильно дышать»**

2. Вы, наверное, часто слышите от взрослых такую фразу: «Дышите носом». А почему они так говорят?

Обсудите этот вопрос в группах. (ответы детей) Я соглашаюсь с такой-то группой

В носу воздух очищается, холодный согревается.

А какие органы дыхания есть? (ответы)

Большинство людей, сами того не подозревая, не умеют правильно дышать, использовать резервы дыхательной системы. Отсюда возникают многие болезни.

Как же нужно правильно дышать? (Ребята высказывают мнения).

Ребята согните плечи, как вопросительный знак. Попробуем вдохнуть через нос, получилось? А теперь расправьте плечи, выпрямите спину и сделаем вдох через нос.

Когда удобно дышать?

Правильное дыхание у человека будет тогда, когда у человека правильная осанка. Поэтому проверьте осанку, выпрямите спину, втяните живот. Когда спина прямая, легкие расправлены и в них поступает достаточное количество кислорода, что дает возможность

правильно использовать резервы нашей дыхательной системы

Дышать нужно реже и глубже. Частое дыхание поверхностно: воздух не успевает достигнуть мельчайших легочных пузырьков –альвеол – и сразу же выталкивается из легких, что естественно вредно для нашего здоровья.. Надо научиться дышать так, чтобы дыхание приносило пользу нашему здоровью.

Этому могут помочь специальные упражнения.

Такие упражнения собраны в дыхательной гимнастике по методу Александры Николаевны Стрельниковой.

Самое главное здесь – вдох. Он всегда резкий, активный, короткий. Вдыхаем с шумом.

Выдох пассивный, он происходит сам по себе.

**Упражнение «Погончики»**

Это упражнение можно делать как стоя, так и лежа и сидя, мы его выполним в положении лежа. И.П лечь на спину, сжать кулаки, положить их на пояс. Потом делая вдох руки «сбрасываем», руки идут вниз, кулаки разжать. Когда разжимаются кулаки, происходит вдох.

Затем руки возвращаются на пояс. Кулаки сжимаются, и происходит выдох.

**Совет! Выдох не должен иметь никакого самостоятельного значения. Он происходит произвольно. Не усиливайте его. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну, пальцы широко растопырить.**

**Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)**

Встаньте прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох.

Вернитесь в исходной положение; в этот момент происходит выдох. Выдыхать можно и через нос, и через рот. Не обращайте внимания.

**Упражнение «Кошка»**

«Кошка» упражнение называется достаточно условно, так как очень трудно представить себе кошку, которую так сопела бы.

Встаньте прямо. Ноги поставьте чуть уже, чем на ширину плеч. Руки согните в локтях перед собой. Теперь будем приседать. Во время легкого, почти как в танце, приседания туловище разворачиваем вправо. В это время делаем шумный резкий вдох . Пусть его слышат все домочадцы или даже соседи. Поворачиваемся обратно, ноги в это время чуть выпрямляются. Представьте себе, что у вас в коленях находится пружинка. Сразу после этого поворачиваемся влево. Так же легко приседаем и делаем резкий вдох. В самой правой и самой левой точке поворотов делайте движение руками, как будто ваша кошка хочет схватить беспечную птичку. Спина все время должна быть прямой – это важно.

**Внимание! Ноги не должны отрываться от пола. Выдох происходит между поворотами сам по себе. Руки при хватательном движении должны быть на уровне пояса.**

**Упражнение «Обними плечи»**

Встаньте прямо. Ноги – на ширине плеч. Руки согните в локтях и поднимите до уровня груди. Ладони смотрят вниз. Теперь сожмите кулаки. Кулаки расположены рядом, так, будто между ними находится третий. Теперь бросаем руки навстречу друг другу. Таким образом, левая рука должна обнять правое плечо, а правая – левую подмышку. В конце броска делаем резкий шумный вдох. Потом руки расходятся в исходную позицию – к груди. В это время происходит самопроизвольный выдох. Сразу после этого – следующий бросок. **Обратите внимание на то, что руки идут не крест-накрест, а строго параллельно друг другу.**

**IV Творческая работа:**

Можно ли увидеть невидимку? Хитрый вопрос. Если я его увижу, то значит, у меня выйдет видимый Невидимка. А такого не бывает Но все же можно, одного очень умелого, очень работящего невидимку услышать, почувствовать, или хотя бы от него увидеть какой-нибудь след.

У меня в руке воздушный шарик, сейчас он тощий-претощий, но если мы его надуем, шарик станет круглый, красивый и интересный.

У вас есть возможность услышать и почувствовать невидимку, но сначала я предлагаю чтобы каждый из вас написал какое-нибудь пожелание другу. В одно слово. А теперь эту записку мы положим в шарик и будем надувать шары.(дети надувают шары, закрепляют на палочки для шаров) Вот мы смогли услышать след невидимки.

А какой он?

Обменяйтесь шариками, может кто-то хочет сказать свое пожелание другу вслух?

А теперь ребята давайте оценим свои умения. У вас есть оценочные листы. В них два критерия по которому можно себя оценить. ( Если вы считаете, что научились правильно делать вдох, то поставьте +, если сомневаетесь, то поставьте ?, если вы не можете то поставьте -)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Знаю, умею | Оценка ребенка | Оценка учителя |
| 1. Правильно делать резкий, активный, шумный вдох |  |  |
| 2. Выполнять вдох одновременно с движениями |  |  |

**V. Итог урока**

Ребята, давайте вспомним, какие цели вы ставили в начале урока? Чему вы научились к концу урока? с чем уходите с урока?

А теперь покажите было ли комфортно, интересно на уроке? Отметьте на волшебной линеечке, если вам было интересно на уроке, то на линеечке с **буквой И** поставьте высокий критерий, если что-то не устраивало на уроке, то **средний к**ритерий, а если вам было не интересно , то отметьте **низкий уровень.**

**И С Н**

Ребята, познакомьте своих родителей и друзей с упражнениями,

я вам желаю крепкого здоровья и отличного настроения.