**КОНСПЕКТ УРОКА**

**В 4 КЛАССЕ**

**«ПРЕДМЕТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ НАМ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ»**

Составила воспитатель

ОГСКОУ «С(К)Ш-И №33»

Лукашенко Людмила Михайловна

**Цель:** Продолжать формировать у детей желание заниматься спортом, укреплять свое здоровье. Познакомить детей с историей возникновения спортивных снарядов.

**Оборудование:** сундук, мяч, скакалка, канат, обруч, презентация «Спрот.инвентарь», веселая музыка для игр.

**Ход.**

I. На доске висит лозунг «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

- Ребята, это выражение уже стало девизом наших занятий. Так же я хочу, чтобы оно стало девизом вашей жизни.

II. Беседа с детьми.

-Задумывались ли вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь? Все это составляющие здорового образа жизни. В понятие ЗОЖ входят:

- отказ от вредных привычек;

- правильное питание;

- закаливание;

- выполнение правил личной гигиены;

- хорошее настроение;

- двигательный режим (подвижные игры на воздухе, зарядка по утрам, занятия спортом и т.д.).

Соблюдения правил ЗОЖ укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Я знаю, что вы очень любите игры на воздухе, с удовольствием занимаетесь физкультурой и спортом. А как вы думаете, что помогает нам разнообразить наши игры и занятия спортом, сделать их более интереснее и эффективнее?

Вносится красочный сундучок, в котором лежит спорт. инвентарь.

Загадки:

1. На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Первый обруч появился в 1957 году. А его прообразом были бамбуковые кольца, которые использовали для вращения в Древнем Египте.

Игра «Пройди в обруч»

2. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Скакалка или прыгалки – это спортивный снаряд для физических упражнений. По английским легендам, скакалка- это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот.

Игра «Попрыгаем».

3. Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,

Мышцы — просто напряжение —

Сам себя поднять я смог.

Подо мной постелен мат,

Вверх я влез. Помог... (канат)

Игра «Перетягивание каната»

4. Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Есть версия, что **гиря** появилась как снаряд для тренировки солдат-новобранцев, которые были не подготовлены к нагрузкам при переноске тяжелых пушечных ядер. Ведь люди тогда могли тренировать силу только с помощью камней, мешков, бревен и иных предметов быта. Для специальной подготовки солдат отлили те же пушечные ядра, только с ручками. Это были первые [**гири**](http://turnik.su/giri/giri.html), почти в точности такие же, как нынешние. Они отлично развивали силу, и этот спортивный снаряд стремительно начал обретать поклонников.

5.Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (турник)

Турник- это дворовый снаряд, состоящий из двух и более опор и жесткой или упругой перекладины.

6. Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и... уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Игра «Отбей мяч».

III. Итог урока.

Вот мы свами и познакомились, еще раз с уже знакомыми нам спортивными снарядами. Сегодня мы узнали новые и интересные факты из жизни этих предметов. И я желаю вам выбрать свой снаряд и дальше развивать свою физическую силу и укреплять здоровье. Будьте здоровы!