*Спортивно-оздоровительное занятие*.

Задачи:

 \*закрепление умения передвигаться скользящим шагом на лыжах;

 \*развитие скоростных качеств;

 \*содействовать воспитанию взаимопомощи;

\*формировать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

\*расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

 Ход занятия.

1.Организационный момент.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.Содержание урока |  Время | Методические указания |
|  Подготовительная часть |
|  Построение, приветствие, сообщение задач урока.Разминка: ходьба, бег ( с хлопками, с подниманием бедра, с прыжками) | 5 мин | Следить за осанкой.Тренировка внимания. |
|  Основная часть |
| Игры-эстафеты.Бег с прыжками до флажков ,обратно бегом.Прыжки на правой ноге до флажка, обратно на левой.Игры на санках.Санки с веревкой-один везет, другой сидит до флажка, на обратном пути меняются.Один ученик везет другого, толкая сзади.Игры на лыжах.Самокат (отталкивание на левой и скользить на правой ноге).Игра «Кто на отрезке 20 м сделает меньшее количество шагов?Прохождение дистанции по кругу за учителем на лыжах (в среднем темпе) | 25 мин | Побеждает команда выполнившая быстрее всех.Следить за техникой безопасности.Следить за техникой безопасности. |
|  Заключительная часть |
|  1.Вступительное слово учителя учителя В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил царь ,у него было три сына. Отец любил сыновей и дети его слушались. Они были добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно горе было у отца-дети часто болели. Царь пригласил мудрецов и спросил: «Почему люди болеют? Мудрецы сказали: «Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях . Выслушал царь мудрецов и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.»От чего же зависит здоровье человека?Об этом мы поговорим.2.Разучивание девиза:Я здоровье сберегуСам себе я помогу.3.Причины болезней.а )Люди не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга.б) Мало заботятся друг о друге, бывают жестокими, неблагодарными. Они убивают животных и растения. А жестокость-это путь к гибели и болезням. в) Люди не верят в свои силы, и это позволяет им чувствовать себя здоровыми.г) Человек не аккуратен, не соблюдает гигиенические требования.д) Люди неправильно питаются, переедают и это вредит здоровью.4.Мудрые слова на доске.«Никто не заботится обо мне лучше ,чем я сам.5.Признаки болезни.Как понять, что человек заболел?(Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота ). 6. Игра-соревнование: «Кто больше?»(назвать простудные заболевания)7. Как помочь больному? а) Сказать взрослымб) Нет взрослых надо помочьв) При температуре: проветривать комнату ,часто поить, холодный компресс положить.г) При ознобе: укутать, дать теплое питье, положить грелку.Тест: Твое здоровье.У меня часто болит горло.У меня часто бывает насморк.У меня больные зубы.Иногда у меня болит ухо.Каждый год я болею гриппом.Иногда меня тошнит.От некоторых продуктов у меня аллергия.Ко мне прилипают всякие болезни.Итог: у кого больше минусов?Что необходимо ,чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?(высказывания учеников)Карточки с полезными советами:1. Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.2. Есть полезную пищу.3. Чистить зубы.4. Мыть руки.5. Выполнять физические упражнения. | 14 мин1 мин | Хором произносят.Выступление учащихсяЧтение с доскиВыступления учащихсяВысказывания учащихсяРаздать каждому ученику карточки.(ставить +,-)Дома повесьте их на стену.(раздать) |