*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 сберегу  Сам 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 взрослым  б) Нет взрослых надо помочь  в) 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 мин  1 мин | | Хором произносят.  Выступление учащихся  Чтение с доски  Выступления учащихся  Высказывания учащихся  Раздать каждому ученику карточки.  (ставить +,-)  Дома повесьте их на стену.  (раздать) |