**План – конспект урока «Если хочешь быть здоров…»**

Класс: 3.

Предмет: Физическая культура.

**Цели урока:**

**Образовательные** –

* дать представление о здоровье и основах здорового образа жизни;
* рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни.

**Развивающие** –

* развивать творческий потенциал, память, воображение, обогащать словарный запас;
* развивать способы формирования, сохранения и укрепления здоровья.

**Воспитательные –**

* воспитывать осознанное желание ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

**Задачи урока**: а)сформировать представление о здоровье и основах здорового образа жизни; б) сформировать знания о факторах, определяющих здоровый образ жизни.

**Оборудование**: интерактивная доска, компьютер, мультимедийная презентация, видеоролики.

**Ход урока.**

I. Организационный момент (создание атмосферы доброжелательности, доверия, принятия, комфорта).

**«Ромашка Настроения»**

- Наш урок мы начнём с того, что поделимся своим настроением. А для этого соберём ромашку из лепестков разного цвета. Лепесток определённого цвета обозначает то или иное настроение. Вы выбираете лепесток того цвета, который соответствует вашему настроению и прикрепляете к сердцевине (работаем у доски).

Расшифровка значения цвета лепестка выводится на экран ( красный –«замечательное настроение», зелёный – «хорошее», жёлтый –«не очень», синий – «плохое») – слайд

Беседа.

- Итак, « Ромашка» собрана, и мы видим, что настроение у вас сегодня...

От настроения зависит многое. А как вы думаете, ребята, от чего зависит само настроение?

Ответы учащихся.

- Конечно же, наше настроение зависит от того, как мы себя чувствуем, от нашего здоровья.

II.Основная часть.

Эпиграф к уроку.

 Великий учёный, философ Гиппократ как-то сказал: «Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм».

1. Сообщение темы урока, целей и задач (концентрация внимания учащихся на теме, целях и задач урока).

Говорить мы сегодня будем о самом ценном, что есть у человека - о здоровье. И тема урока звучит так (слайд) «Если хочешь быть здоров…»

Чтобы утверждение Гиппократа для каждого из вас стало верным, мы должны… (сообщение целей и задач).

Итогом работы на уроке станут ваши новые знания о здоровом образе жизни и ощущения того, что самое главное в жизни – это здоровье, которое нужно беречь и укреплять. Ещё вы попробуете составить «Памятку», она поможет вам соблюдать правила здорового образа жизни.

 На парте у каждого из вас лежит файл с материалом для создания «Памятки», клей-карандаш и салфетки для работы.

2. Презентация учебного материала.

 - Просмотрите и послушаете, пожалуйста, внимательно видеоролик «Здоровье», потому что после просмотра вы самостоятельно должны будете сформулировать определение, что такое здоровье.

 2.1. Просмотр видеоролика.

 2.2. Работа по составлению «Памятки», пункт №1 (может быть как индивидуальная работа, так и в парах).

Сравниваем ответы учащихся с ответом на доске (слайд). Обсуждаем и закрепляем каждое из трёх понятий: физическое, душевное и социальное благополучие.

- Теперь мы поговорим о факторах, которые влияют на здоровье. Чтобы было понятнее и легче запоминалось, мы составим с вами «Дерево Здоровья». Я буду работать у доски, а вы продолжаете составлять «Памятку», пункт №2. В этом пункте нарисован контур дерева без листиков. Ваша задача по ходу просмотра презентации и беседы, вы озеленяете своё дерево, приклеивая нужные листики.

 2.3. «Режим дня» - (слайд) – обсуждение.

 «Правильное питание» - (слайд) – обсуждение.

 «Личная гигиена» - (слайд) – обсуждение.

**Гимнастика для глаз.**

Так как вы работаете с интерактивной доской, глаза ваши в напряжении, устали, им нужно дать отдых, поэтому я предлагаю вам гимнастику для глаз:

1 упражнение - часто поморгать несколько раз; закрыть глаза и сосчитать до 5. Повторить 2-3 раза.

2 упражнение – крепко зажмурить глаза, сосчитать до 3; открыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до 5. Повторить 2-3 раза.

3упражнение – вытянуть правую руку вперёд, медленно двигая указательным пальцем влево-вправо, вверх-вниз, следить за ним взглядом; голову при этом держать неподвижно. Повторить 2-3 раза.

4 упражнение – вытянуть руку вперёд, слегка согнуть в локте; посмотреть на указательный палец, сосчитать до 4; перевести взгляд вдаль и сосчитать до 6. Повторить 2-3 раза.

5 упражнение – проделать в среднем темпе 3-4 круговых движения глазами вправо, столько же влево; расслабить глазные мышцы; посмотреть вдаль и сосчитать до 6. Повторить 1-2 раза.

2.3. Продолжаем работу по выявлению факторов, влияющих на здоровый образ жизни.

 «Двигательная активность» - (слайд) – обсуждение.

 «Закаливание» - (слайд) – обсуждение.

 «Положительные эмоции» - (слайд) обсуждение.

**Разминка (видеоролик «Панда»).** А теперь мы с вами отдохнём, получим положительный эмоциональный заряд.

Итак, мы разобрали все факторы, которые помогают нам вести здоровый образ жизни. Посмотрите, какое замечательное получилось «Дерево Здоровья» у каждого из вас. Как вы считаете, можно ли эти факторы назвать своими друзьями?

Ответы учащихся.

2.3. – Но у меня ещё остались жёлтые листики, которые я прикреплю внизу дерева. Как вы думаете, ребята, что они обозначают?

Ответы учащихся.

- Правильно, это вредные привычки (слайд).

-Если зелёные листики, на которых обозначены факторы здорового образа жизни, вы назвали друзьями, а как можно назвать вредные привычки?

Ответы учащихся.

2.4. -В вашей почти уже готовой «Памятке» остался последний пункт №3. Прочитайте его и дополните предложение, у вас получится правило.

Сравниваем ответы учащихся с ответом на доске (слайд) – «Если хочешь быть здоров – соблюдай правила ЗОЖ».

- Правильно, ребята, если вы будете соблюдать все правила здорового образа жизни, о которых мы сегодня говорили, то у вас не возникнет желания и не будет времени обзавестись вредными привычками.

III. Подведение итогов.

- Вы сегодня все хорошо поработали, молодцы. А мне бы хотелось, чтобы вы высказали своё мнение о том, чему научились, что узнали нового, используя одно из предложений.

«ТРИ «Я» (слайд)

Я научился…

Я захотел подробно узнать…

Я не знал…- теперь я знаю...

IV. Домашнее задание (творческий этап):

найти и записать в тетрадь три пословицы или поговорки о здоровье и здоровом образе жизни; нарисовать рисунок по теме: «Моя семья и ЗОЖ»

IV. Рефлексия.

- Ребята, я предлагаю вам оценить своё душевное состояние, психологический комфорт на уроке с помощью смайликов (слайд).

- Берите свой смайлик, выходите к доске, на которой находится «Дерево Здоровья», и прикрепляйте его.

- По вашим смайликам понятно, что урок вам…

И в ответ я дарю вам по весёлому смайлику. Большое спасибо за урок, и пусть каждый ваш день будет наполнен положительными эмоциями.