**Тема урока: Охрана здоровья и отдых зимой. 17.12.15г. 4 «В» класс.**

**Цели**:

1) формирование знаний обучающихся об охране и укреплении своего здоровья,формирование эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни;

2) развитие познавательной активности обучающихся, наблюдательности, умения анализировать и делать выводы;

3) воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья, привитие любви к занятиям физкультурой и спортом.

**Оборудование:** учебник, таблицы, плакаты, раздаточный материал, видеосюжет.

**Ход урока**

**1. Организационный момент. Сообщение темы урока.**

Сегодня на уроке мы с вами будем говорить на очень важную и полезную тему. А что это за тема, я думаю, вы определите и сформулируете ее сами, прослушав небольшие рассказы, являющихся жителями страны “Неболейки”.

Есть на свете такая страна  
Неболейкой зовется она.  
В ней живут “закаляйки” одни  
“Веселяки” и “неунывайки” они.

Не боятся ангины детишки  
Неболейки девчонки-мальчишки.  
А высокую температуру  
Не пускают в мускулатуру.

Герцог Кашель боится ребят  
Знает, если они захотят  
То все насморки и простуды  
Перемрут как на льдине верблюды.

Королева простуды жалеет  
Что никто никогда не болеет.  
Не ругает, не плачет, не ноет  
Да и жалобой не беспокоит.

Ребята, почему же эти дети, живущие в стране “Неболейке” являются “закаляйками”, “неунывайками”, “веселяками” (выслушиваются предполагаемые ответы обучающихся)?

Совершенно верно. Эти дети занимаются физкультурой, спортом, т.е. укреплением своего здоровья. Об этом мы и будем говорить сегодня на нашем уроке. Тема нашего урока: охрана и укрепление здоровья.

(на доске открывается плакат, на котором написана тема урока. Дети хором прочитывают ее.).

**2. Знакомство с новой темой.**

Ребята, оказывается одним из главных условий отличного настроения, хорошего состояния здоровья, активности, работоспособности жителей страны “Неболейки” – является умение правильно одеваться.

Человек устроен очень сложно. Для того, чтобы организм человека работал нормально, ему нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться, т.е. у него должна быть нормальная температура. Как вы думаете, какая? Верно, это температура - 36,6 градусов.

Сейчас у нас с вами зимнее время года. Скажите, какими видами спорта можно заниматься зимой, чтобы укреплять свое здоровье и закаливать организм? (предполагаемые ответы учащихся). Верно. Это: лыжи, коньки, а также прогулки на свежем воздухе. Как же нужно подбирать одежду для занятий этими видами спорта и прогулок?

**Поговорим о лыжниках.** Лыжники постоянно находятся в движении, энергично выполняя движения ногами, руками, туловищем. Тело при этом выделяет много тепла и не нуждается в его сохранении. Поэтому одежда должна быть достаточно легкой, удерживающей столько тепла, чтобы человек не переохладился. (Дети выполняют задание - выбрать из изображенной предлагаемой одежды на плакате только ту, которую может надеть лыжник. Выслушиваются ответы обучающихся. Это: спортивный костюм, легкая куртка, спортивная шапочка, шерстяные носки, перчатки).

**Как же должны одеться дети, занимающиеся катанием на коньках?** (Выслушиваются ответы обучающихся. Делается вывод о том, что одежду необходимо подбирать такую же, как и лыжникам).

**Для прогулки** люди должны одеваться теплее, чем для бега на лыжах и коньках. (Дети выполняют задание – выбрать из изображенной одежды на плакате только ту, которую можно надеть на прогулку. Выслушиваются ответы обучающихся. Это: сезонная зимняя одежда: пальто, шапка, сапоги, рукавички). Почему для прогулки мы должны одеваться теплее? (Делается вывод: во время прогулки мы движемся меньше, чем на лыжах, на коньках. Тело при таком движении выделяет меньше тепла, поэтому и одежда должна быть более теплой).

Итак, мы сейчас с вами сделали вывод о том, как подбирать одежду для прогулки и для бега на лыжах и коньках. Предлагаю выполнить практическую работу, т.е. попробовать закрепить свои знания по умению правильно одеваться.

**3. Практическая работа. Работа в паре.**

Перед вами лежит лист бумаги, на котором изображен человек, а рядом много различных предметов одежды. Из всех этих предметов вы должны выбрать только те, которые можно надеть на прогулку, на лыжах, на коньках.

**1 ряд** – на зимнюю прогулку в парк

**2 ряд** – на летнюю прогулку

Подведение итогов. Отвечает один ученик. Прочитывается первое правило – **одеваться по погоде и не** **кутаться**. (Правило написано на доске).

**4. Знакомство со вторым правилом укрепления здоровья.**

Звучит обращение жителей страны “Неболейки” к ученикам.

Говорил я им зимой:  
Закалялись бы со мной  
Утром бег и душ бодрящий  
Как для взрослых настоящий.  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет  
Крепким стать нельзя мгновенно  
Закаляйтесь постепенно.

Включается видео, просматривается сюжет о занятиях зимним плаванием.

Не все люди могут решиться на такой вид укрепления своего здоровья, как – моржевание. Но в домашних условиях мы можем делать это регулярно.

В нашем классе есть семья, которая занимается таким видом закаливания, как обливание и контрастный душ.

**5. Просматривание видеосюжета**(Сюжет о закаливании).

Вывод о соблюдении второго правила закаливания: **обтираться влажным** **полотенцем или принимать прохладный душ.**

**6. Практическая работа.**

На доске написаны слова, обозначающие действия человека при выполнении такого вида закаливания, как плавание и обливание. Необходимо записать эти слова в строгой последовательности.

(Ответ: разогревание физические упражнения, обливание, купание, чаепитие).

**7. Физминутка**. (Музыкальная. “Если хочешь быть здоров”).

**8. Работа над научной статьей.**

Мы достаточно много времени проводим за учебой, наше тело находится без достаточного движения, Мышцы без нагрузки. Мы должны сочетать умственный и физический труд. Именно так поступал известный писатель Л.Н.Толстой. (демонстрация портрета).

Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь и ни разу серьезно не болел. Секрет очень прост - физические занятия. Надо, чтобы спорт вошел в вашу жизнь очень рано.

Л.Н.Толстой увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом прогулки по 20 километров и более.

**Работа по вопросам.**

- Кто из вас делает по утрам зарядку?

**9. Разучивание комплекса утренней зарядки.**

Итак, третье правило охраны и укрепления здоровья звучит следующим образом: **занимайся физкультурой и спортом!**

**10. Подведение итогов урока.**

1. Верно ли, что лыжники и конькобежцы должны одеваться легче, чем люди отправляющиеся на прогулку?
2. Необходимо ли по утрам делать зарядку?
3. Можно ли считать себя закаленным человеком, после нескольких занятий обливанием?
4. Верно ли утверждение, что Л.Н.Толстой прожил очень долго и помогли ему в этом занятия физкультурой и спортом?
5. Верно ли утверждение, что закаленные люди меньше подвержены простудным заболеваниям?
6. Важно ли для укрепления здоровья сочетание физической и умственной работы?

**11. Домашнее задание.**

Подготовить сообщение о том, кто из известных и знаменитых людей прожил долгую жизнь, какое место занятия физкультурой и спортом занимали в их жизни.