

Конспект открытого урока
по физкультуре в 1 классе
«Путешествие по стране Здоровья»

Учитель Якимова Т.Г.

Цели и задачи урока:

- Ø Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
- Ø Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма.
- Ø Познакомить с простейшими правилами закаливания и первыми шагами по закаливанию организма.
- Ø Разучить новые упражнения, игры и эстафеты;
- Ø Развивать ловкость, быстроту, умение рассчитывать свои действия;
- Ø Развивать двигательную память, внимание, координацию движений, ловкость, выносливость;
- Ø Совершенствовать навыки бега, метания.
- Ø Воспитывать культуру движений, взаимовыручку, коллективизм.
- Ø Воспитывать потребность к систематическим занятиям спортом.

Оборудование:

Карточки с изображением видов спорта. Пословицы и поговорки по теме «Здоровье» Призы от Неболейки. Памятки: “Правила закаливания”, “Первые шаги по закаливанию”. Предметы для игр: стакан с водой и соломинкой, Спортивный инвентарь: 2 набивных мяча (1 кг), 1 баскетбольный мяч, малые теннисные мячи по количеству детей.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока здоровья

1) Построение

2) Сообщение темы урока

- Ребята, мы начинаем наш урок физкультуры, а какие слова, обычно, говорят люди друг другу, когда встречаются? (Здравствуйте)
- А кто из вас может сказать, что обозначает это слово? (“Здравствуйте! Желаем всем здоровья!”)
- Такими словами приветствуют друг друга, спрашивают о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично!

Тренинг «зеркало»:

-Ребята посмотрите на себя в зеркало «сердито». **(Показ картинки)** Каким некрасивым становится человек, когда злиться. Здоровье его ухудшается. А теперь, давайте улыбнёмся.**(показ картинки)** В зале сразу стало светлее от ваших улыбок, все преобразились, глазки засияли, лица милые и приветливые. Поэтому старайтесь больше улыбаться. Улыбка даёт человеку заряд бодрости, энергии, здоровья!

- Как вы думаете, а какого человека мы можем назвать здоровым?
- В народе говорят: “Здоровому всё здорово”. Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Ребята как думаете о чем узнаем на уроке? Какие задачи поставим?

- сегодня Я приглашаю всех присутствующих совершить весёлый “поход” по “Стране Здоровья”, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять своё здоровье.

3) Основная часть урока. “Поход”.

- Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть пути мы пройдем пешком: (Дети идут в обход по залу.)

Разновидности ходьбы:

- на внешней стороне стопы
- на внутренней стороне стопы
- на пятках
- на носках
- А вот и первый привал. Если угадаем конец пословицы, сможем здесь передохнуть. “Дети называют пословицу, а учитель показывает закрытые слова. Получается: “Чистота - залог здоровья”

1 привал: “Чистота - (залог здоровья)”

Пояснение: слова, взятые в скобки, закрыты.

- Ребята, скажите, как вы понимаете эту пословицу? (стремиться к чистоте к порядку, если будем жить в грязном помещении, никогда не будем здоровыми)
- В чистоте надо содержать не только свое жилище, но свое тело. Мы должны стараться быть аккуратными, опрятными, тогда с нами будет приятно общаться другим людям.
- А сейчас я загадаю вам загадки, и посмотрим хорошо ли вы знакомы с предметами, которые помогают содержать тело в чистоте.(предметы на скамейке)

1.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло) показать сам предмет.

- Как моемся мылом? Давайте покажем.

2.Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ) картинку показать

3. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка) показать предмет сам.

- Давайте покажем как мочалкой моем.

4. Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко, Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце) показать сам предмет.

- Как вытираем руки?

5. Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка. (Зубная щетка) показать предмет. Показать действие.

Учитель: Молодцы, я вижу, что вы хорошо знакомы с этими предметами.

- А сейчас я загадаю вам загадку «Что человеку никогда не лень делать?»
(Дышать)

- Как называется орган, с помощью которого мы дышим? (Легкие)

- А сейчас мы с вами выполним упражнение для укрепления этого жизненно важного органа.

Сейчас я вам раздам каждому по воздушному шарик. Ваша задача за 4 выдоха надуть шарик и посмотрим у кого же шарик будет больше. (У кого шар больше у тех хорошо развиты легкие.)

Учитель: А мы продолжаем свой путь.

Бег по залу с заданиями.

Устали ,теперь давайте отдохнем на 2 привале.

2 привал: “Здоровье в порядке - (спасибо зарядке)!”угадывают конец пословицы сами.

- Почему мы должны сказать спасибо зарядке за свое здоровье?
- А сейчас давайте проведем с вами зарядку!
- В одну шеренгу становись. На 1-2 рассчитайсь! Первые номера 3 шага вперед. В левую сторону на вытянутые руки разойдись!

Выполнение зарядки. Выполняем под музыку что поется в песне и смотрим на меня и повторяем.

Теперь отдохнем на **3 привале: Сели на скамейку и слушаем.**

- Переходим к следующему заданию. Давайте проверим силу своих рук. 1 и 2 номера отдельно садятся на гимнастические скамейки. У первых игроков в руках по мячу (1 кг). По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками сидящему сзади, тот – следующему, и так, до последнего в колонне. Последний игрок с мячом бежит вперед, садится первым и передает снова.
- Молодцы! Руки у нас сильные! Идем дальше.

Теперь мы с вами выполним такое задание. Все встают в круг я стою в центре круга. Я кидаю всем мяч в разных направлениях а вы должны поймать этот мяч.

Молодцы справились с этим заданием. А сейчас отдохнем на следующем привале.

4 привал:

- А теперь проверим, насколько у вас хороший слух и быстрые ноги.

Подвижная игра - «Вызов номеров»

Перестроение из одной шеренги в 2.Вы рассчитываетесь по порядку по шеренгам. Номера свои запомните. Я буду вам показывать примеры а ответом будет число у кого это номер совпадет он и должен оббежать свою колонну и

вернутся на место.

$$5+1=6 \quad 6-2=4$$

$$1+2=3 \quad 9-8=1$$

$$9-1=8 \quad 4+3=7$$

$$4-2=2 \quad 8+1=9$$

$$3+2=5 \quad 11-1=10$$

Молодцы! С этим заданием вы справились.

Упражнение на восстановление дыхания:

Надуваем шары: медленно разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик - “ффф...”. Шарик надули, ниточкой перевязали, показали, как шарик летает в воздухе, спустили шарик вниз, взяли иголку и проткнули шарик (имитация всех движений с помощью рук).

- А сейчас задание на меткость!

Метание мяча в горизонтальную цель(Обруч на полу). Распределились на пары и встаёте друг против друга . На расстоянии 5 метров между вами на полу лежит обруч ваша задача попасть в обруч мячом тем самым чтоб мяч отскочил и его поймал напарник.

Молодцы и с этим заданием вы справились.

5 привал:

- А теперь проверим, хорошо ли вы знаете виды спорта?

Карточки с изображением вида спорта. Учитель выбирает одного водящего, поворачивает его спиной к остальным, вызывает другого ребенка, который выбирает карточку с видом спорта и показывает другим, учащиеся должны с помощью движений и жестов показать какой вид спорта изображен на карточке.

Лыжный спорт. Хоккей. Фигурное катание. Биатлон.

Какие это виды спорт? (зимние).

- Сказать несколько слов об олимпиаде.

- Виды спорта знаете, а вы сами занимаетесь каким-либо спортом?

4) Подведение итогов.

- Ну, вот и завершился наш поход по стране здоровья!

Ребята чему вы с нами сегодня научились?(ответы детей)

- Что должен делать человек, чтобы поддерживать свое здоровье? (заниматься спортом, правильно питаться, закаливаться)

- Как называется процедура, когда человек, обливается холодной водой, делает зарядку на свежем воздухе, а некоторые даже купаются зимой в проруби? (закаливание)

Как правильно закалывать свой организм и с чего следует начать, вы узнаете из памяток, которые я вам сейчас раздам. Смело следуйте указаниям и тогда вы будете здоровы, и болезни обойдут вас стороной!

Итоги урока. Рефлексия. Прием: продолжи фразу

Теперь я могу...

Я научился

Мне нужно поработать над...

Мне тоже сегодня понравилось работать с вами все были активными внимательно слушали и выполняли все мои задания.

Построение. Выход из зал