**МБОУ «Калиниченковская начальная общеобразовательная школа»**

Методическая разработка урока по

физической культуре

**Тема урока: «Мой друг – физкультура»**

Выполнила : учитель начальных классов

Костенко Татьяна Васильевна

2015 – 2016 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема: «Мой друг – физкультура!»**  **Цели**:  **Обучающая:** познакомить с понятием «ГТО»,закрепить знания детей о здоровом образе жизни ,о различных видах спорта, закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;  **Познавательная:** развивать интерес к спорту как важной составляющей здорового образа жизни,  **Воспитательная:** пропаганда здорового образа жизни;  воспитание любви    к физической культуре,спорту  **Задачи**:- развивать у  детей потребность в здоровом образе жизни;  прививать желание к занятиям физической культурой и спортом.  **Методические приёмы**: -игровые и здоровьесберегающие технологии;  **Оборудование**: -рисунки и плакаты, к мероприятию-мультимедиа (презентация);  **Введение**  Здоровый образ жизни -понятие разноплановое. Это не только отказ от алкоголя,курения,но и рациональное питание, занятия физкультурой и спортом. Руководство страны обеспокоено здоровьем населения. Помимо принятых мер стартует ещё одна очередная-возвращение норм ГТО(готов к труду и обороне.понятие и нормы-ответы детей)  **Ход занятия:**  1. Ребята, а кто знает, зачем нам нужны занятия физической культурой? (ответы детей)  - Молодцы, все вы правы. Физкультура нужна для:  ·        1 Развития и совершенствование физических качеств  ·        2 Для улучшения осанки  ·        3 Для работоспособности  и   развития двигательных навыков  ·        4 Приобщение к самостоятельным занятиям физкультурой  И самое важное это укрепление нашего здоровья.  Девиз нашего урока сегодня: «**Друг здоровья – физкультура!».**  2. А как вы считаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? (ответы детей)  Правильно:   - Надо заниматься физкультурой.   - Надо делать зарядку по утрам.   - Надо вовремя ложиться спать.  Как много надо успеть сделать за день,  а для того чтобы все успеть нужно соблюдать режим дня.  3**.Режим дня** - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.   |  |  | | --- | --- | | Подъем | 7.00 | | Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели | 7.00 – 7.30 | | Завтрак | 7.30 – 8.00 | | Дорога в школу | 8.00 – 8.20 | | Учебные, дополнительные занятия | 8.30 – 14.00 | | Дорога из школы домой | 14.00 – 14.20 | | Обед | 14.20 – 14.50 | | Послеобеденный отдых | 14.50 – 15.50 | | Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения | 15.50 – 16.50 | | Приготовление уроков | 16.50 – 18.30 | | Пребывание на воздухе | 18.30 – 19.30 | | Ужин и свободные занятия | 19.30 – 20.30 | | Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий) | 20.30 – 21.00 | | Сон | 21.00 – 7.00 |    - С чего же начинается наш режим дня? (с зарядки). А для чего мы ее делаем?  (Чтобы быстрей прошёл сон. Когда делаешь зарядку, чувствуешь себя сильным.)  Да, ребята, во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся  крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.  Давайте все встанем и сделаем зарядку:  И.п.  – ноги на ширине плеч, руки по швам.  И.п. – руки на поясе, наклоны головы (в стороны, вперед, назад).  И. п. на счет раз – руки на пояс,  Два – руки на плечи,  Три – руки за голову,  Четыре - руки вверх (8раз)  И.п. – круговые вращения предплечья (вперед, назад)  И.п. – руки на пояс, повороты туловища в стороны (не менее 8 раз).  И.п. – руки на пояс, наклоны туловища в стороны (не менее 8 раз).  И.п. – руки на поясе. Поднимание ноги согнутой в колене (на 90градусов), с хлопком под коленом.  И.п. – наклоны туловища к полу (колени не сгибаем).  И.п. – приседание (не менее 8раз)    Закончили нашу зарядку.  Какой следующий пункт в нашем режиме дня? (завтрак). Посмотрите на слайд и назовите продукты, которые можно есть? Которые нельзя?  -Ответы детей-  - **Ребята,**ешьте овощи и фрукты, они помогают расти и быть сильными.  - А еще нам всем необходимы витамины: А, B, С, Е, D. Эти витамины есть в продуктах питания. Посмотрите на слайд, в каких продуктах есть витамин А? В? С? D? Е?  **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**   1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме­нований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания. 2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.   Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий зав­трак в школе, в14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует** Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.  **Зелёный свет — еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.  **Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.  **Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.** Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.  http://www.liceum4.ru/images/stories/articles/16102010/food/007.jpg   1. ***Полноценное и правильно организованное питание*** — необ­ходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний 2. ***ИГРА***: КРАСНЫЙ,ЖЁЛТЫЙ,ЗЕЛЁНЫЙ    - Ребята, а кто из вас болел в этом году?  А болели вы потому, что в ваш организм попали вредные микробы.  - Посмотрите на слад, кто это? (Мойдодыр). У Мойдодыра есть главное правило: «От простой воды и мыла у микробов тает сила».   Давайте повторим его вместе - «От простой воды и мыла у микробов тает сила».  -Ребята, а зачем надо умываться, дружить с водой и мылом? (Чтобы смыть грязь и быть чистыми. Чтобы уничтожить микробов).  Мойдодыр хочет проверить, все ли вы запомнили, и предлагает вам с ним поиграть. Поиграем?  **Эти предметы, нужно  разделить на 2 группы: 1 -** чем можно пользоваться всем вместе,**; 2 -** только одному**).**  Полотенце              Карандаши  Кисточка                 Носовой платок  Зубная щетка          Книга  Зубная паста           Ключи  Расческа                  Игрушки  **-** Молодцы, правильно! Давайте сыграем в еще одну игру, она называется:  **«Это Я, это Я, это все мои друзья»**  Внимательно слушаем вопросы. Если ответ отрицательный, то молчим, а если положительный — отвечаем фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!» понятно задание?  Кто с припрыжкою, веселый каждый день бежит в школу?  Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?  Кто одежду «бережет», под кровать ее кладет?  Кто ложится рано спать, в ботинках грязных на кровать?  Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?  А сейчас объявляется **конкурс загадок о спорте и физкультуре.**  Загадки о спорте для учащихся 1-3 классов   |  |  | | --- | --- | | 1. Металлических два братца, Как с ботинками срослись, Захотели покататься, Топ! — на лёд и понеслись. Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут? … | коньки | | 2. Помнишь транспортное средство: Когда ты ещё был мал, То папулю для удобства, Как коняшку, запрягал? | санки | | 3. Там в латах все на ледяной площадке Сражаются, сцепились в острой схватке. Болельщики кричат: «Сильнее бей!» Поверь, не драка это, а — ... | хоккей | | 4. Деревянных два коня Вниз с горы несут меня. Я в руках держу две палки, Но не бью коней, их жалко. А для ускоренья бега Палками касаюсь снега. | лыжи | | 5. В бильярде надо для игры На ножках стол, ещё — шары. А палкой делают удар И прямо в лузу гонят шар. Промазал? Плохо! Очень жалко. А как зовётся эта «палка»? | кий | | 6. В спортзале есть и слева щит, И справа, как близнец, висит, На кольцах есть корзины, И круг посередине. Спортсмены все несутся вскач И бьют о пол беднягу-мяч. Его две группы из ребят В корзины «выбросить» хотят. Достанут и опять о пол! Игра зовётся … | баскетбол | | 7. Он — «носитель» рюкзака, В туристическом походе, Посидеть у костерка Очень любит на природе. Хворост, прошлогодний лист Бросит в свой костёр … | турист | | 8. Поле выкошено гладко, Ровненькое, как тетрадка. Только кто ж это поймёт? Странно всё! Наоборот! У обоих у ворот Нет совсем-совсем забора. Но зато спортсмены скоро Выйдут во поле гулять, Мяч один на всех гонять. Зрители со всех сторон! Что за поле? … | стадион | | 9. Стань-ка на снаряд, дружок. Раз – прыжок, и два – прыжок, Три – прыжок до потолка, В воздухе два кувырка! Что за чудо-сетка тут? Для прыжков снаряд — … | батут | | 10. Игра немало длится. А счёт какой? И лица Повёрнуты к сторонке той, Где счёт указано какой В текущую минуту. Теперь и я знать буду. Окно. В нём два числа. Стекло. А как зовут окно? | табло | | 11. На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт Потом двойной тулуп… Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт  Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется | Фигурное катание | | 12. Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте. Просто мчаться по лыжне То под силу даже мне. Сам попробуй бегать день, А потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон. Спорт зовётся … | биатлон | | 13. Он от всадника сбежал, Чтоб попасть в спортивный зал? Нет ни гривы, ни хвоста. Где седло и где узда? Не катает он ребят. Как спортивный звать снаряд? | конь | | 14. В спортзале стоящий, Он не настоящий, А значит, что он неживой. Хоть ножки четыре Расставил пошире, Но он не трясёт бородой. | козёл | | 15. Эти фрукты не съедобны,  Но огромны и удобны.  Их иной спортсмен часами  Лупит сильно кулаками. | Боксерская груша | | 16. - Не пойму, ребята, кто вы?  Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе?  - Не мешал бы ты игре,  Ты бы лучше отошел.  Мы играем в ... | Волейбол | | 17. Вот серебряный лужок, Не видать барашка,  Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка.  Наш лужок зимой хорош, А весною не найдешь. | каток | | 18. На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. | шахматы | | 19. Стукнешь о стенку -  А я отскачу.  Бросишь на землю -  А я поскачу.  Я из ладоней в ладони лечу  Смирно лежать не хочу. | мяч | | 20. Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе - кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! | спортзал |  |  |  | | --- | --- | | 21. Две деревянные стрелы Я на ноги надел. Хотел спуститься вниз с горы Да кубарем слетел. Вот смеху было От той свалки: Они на мне И сверху палки! | лыжи |   Загадки о спорте для учащихся 1-3 классов   |  |  | | --- | --- | | 1. Металлических два братца, Как с ботинками срослись, Захотели покататься, Топ! — на лёд и понеслись. Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут? … | коньки | | 2. Помнишь транспортное средство: Когда ты ещё был мал, То папулю для удобства, Как коняшку, запрягал? | санки | | 3. Там в латах все на ледяной площадке Сражаются, сцепились в острой схватке. Болельщики кричат: «Сильнее бей!» Поверь, не драка это, а — ... | хоккей | | 4. Деревянных два коня Вниз с горы несут меня. Я в руках держу две палки, Но не бью коней, их жалко. А для ускоренья бега Палками касаюсь снега. | лыжи | | 5. В бильярде надо для игры На ножках стол, ещё — шары. А палкой делают удар И прямо в лузу гонят шар. Промазал? Плохо! Очень жалко. А как зовётся эта «палка»? | кий | | 6. В спортзале есть и слева щит, И справа, как близнец, висит, На кольцах есть корзины, И круг посередине. Спортсмены все несутся вскач И бьют о пол беднягу-мяч. Его две группы из ребят В корзины «выбросить» хотят. Достанут и опять о пол! Игра зовётся … | баскетбол | | 7. Он — «носитель» рюкзака, В туристическом походе, Посидеть у костерка Очень любит на природе. Хворост, прошлогодний лист Бросит в свой костёр … | турист | | 8. Поле выкошено гладко, Ровненькое, как тетрадка. Только кто ж это поймёт? Странно всё! Наоборот! У обоих у ворот Нет совсем-совсем забора. Но зато спортсмены скоро Выйдут во поле гулять, Мяч один на всех гонять. Зрители со всех сторон! Что за поле? … | стадион | | 9. Стань-ка на снаряд, дружок. Раз – прыжок, и два – прыжок, Три – прыжок до потолка, В воздухе два кувырка! Что за чудо-сетка тут? Для прыжков снаряд — … | батут | | 10. Игра немало длится. А счёт какой? И лица Повёрнуты к сторонке той, Где счёт указано какой В текущую минуту. Теперь и я знать буду. Окно. В нём два числа. Стекло. А как зовут окно? | табло | | 11. На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт Потом двойной тулуп… Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт  Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется | Фигурное катание | | 12. Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте. Просто мчаться по лыжне То под силу даже мне. Сам попробуй бегать день, А потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон. Спорт зовётся … | биатлон | | 13. Он от всадника сбежал, Чтоб попасть в спортивный зал? Нет ни гривы, ни хвоста. Где седло и где узда? Не катает он ребят. Как спортивный звать снаряд? | конь | | 14. В спортзале стоящий, Он не настоящий, А значит, что он неживой. Хоть ножки четыре Расставил пошире, Но он не трясёт бородой. | козёл | | 15. Эти фрукты не съедобны,  Но огромны и удобны.  Их иной спортсмен часами  Лупит сильно кулаками. | Боксерская груша | | 16. - Не пойму, ребята, кто вы?  Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе?  - Не мешал бы ты игре,  Ты бы лучше отошел.  Мы играем в ... | Волейбол | | 17. Вот серебряный лужок, Не видать барашка,  Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка.  Наш лужок зимой хорош, А весною не найдешь. | каток | | 18. На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. | шахматы | | 19. Стукнешь о стенку -  А я отскачу.  Бросишь на землю -  А я поскачу.  Я из ладоней в ладони лечу  Смирно лежать не хочу. | мяч | | 20. Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе - кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! | спортзал |  |  |  | | --- | --- | | 21. Две деревянные стрелы Я на ноги надел. Хотел спуститься вниз с горы Да кубарем слетел. Вот смеху было От той свалки: Они на мне И сверху палки! | лыжи |   Вот и подошел к концу наш урок.   - Что новое узнали на уроке?  О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова **надо…**  Молодцы ребята, будьте ЗДОРОВЫ! |
| |  |  | | --- | --- | | 7. Он — «носитель» рюкзака, В туристическом походе, Посидеть у костерка Очень любит на природе. Хворост, прошлогодний лист Бросит в свой костёр … | турист | | 8. Поле выкошено гладко, Ровненькое, как тетрадка. Только кто ж это поймёт? Странно всё! Наоборот! У обоих у ворот Нет совсем-совсем забора. Но зато спортсмены скоро Выйдут во поле гулять, Мяч один на всех гонять. Зрители со всех сторон! Что за поле? … | стадион | | 9. Стань-ка на снаряд, дружок. Раз – прыжок, и два – прыжок, Три – прыжок до потолка, В воздухе два кувырка! Что за чудо-сетка тут? Для прыжков снаряд — … | батут | | 10. Игра немало длится. А счёт какой? И лица Повёрнуты к сторонке той, Где счёт указано какой В текущую минуту. Теперь и я знать буду. Окно. В нём два числа. Стекло. А как зовут окно? | табло | | 11. На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт Потом двойной тулуп… Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт  Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется | Фигурное катание | | 12. Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте. Просто мчаться по лыжне То под силу даже мне. Сам попробуй бегать день, А потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон. Спорт зовётся … | биатлон | | 13. Он от всадника сбежал, Чтоб попасть в спортивный зал? Нет ни гривы, ни хвоста. Где седло и где узда? Не катает он ребят. Как спортивный звать снаряд? | конь | | 14. В спортзале стоящий, Он не настоящий, А значит, что он неживой. Хоть ножки четыре Расставил пошире, Но он не трясёт бородой. | козёл | | 15. Эти фрукты не съедобны,  Но огромны и удобны.  Их иной спортсмен часами  Лупит сильно кулаками. | Боксерская груша | | 16. - Не пойму, ребята, кто вы?  Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе?  - Не мешал бы ты игре,  Ты бы лучше отошел.  Мы играем в ... | Волейбол | | 17. Вот серебряный лужок, Не видать барашка,  Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка.  Наш лужок зимой хорош, А весною не найдешь. | каток | | 18. На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. | шахматы | | 19. Стукнешь о стенку -  А я отскачу.  Бросишь на землю -  А я поскачу.  Я из ладоней в ладони лечу  Смирно лежать не хочу. | мяч | | 20. Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе - кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! | спортзал |  |  |  | | --- | --- | | 21. Две деревянные стрелы Я на ноги надел. Хотел спуститься вниз с горы Да кубарем слетел. Вот смеху было От той свалки: Они на мне И сверху палки! | лыжи | |

**Выступление учеников**

**1 ученик** -Знайте это взрослые,и конечно дети

Для того чтоб долго жить на белом свете

От дурных привычек напрочь откажитесь

Раньше не курили,ну и не беритесь

**2 ученик** Очень важно правильно питаться

Витамины,овощи всем очень пригодятся!

**3 ученик-**мы кидали мяч в окошко,убегали по дорожке,

Подтянулись пару раз,и забор сегодня спас.

От расплаты. Итого:здали нормы ГТО.

**4ученик-**к сентябрю мы соберёмся

С физкультурой разберёмся!

И физрук признает нас: «вы ребята высший класс!»

**Подведение итогов урока.(ответы детей)**

**Песня «закаляйся,если хочешь быть здоров»**