

КОНСПЕКТ УРОКУ
З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
«ФІЗКУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я»

Підготувала вчитель
Рекшинського НВК
«ЗНЗ І-Шст. – ДНЗ»
МАЗІКОВСЬКА І.І.

2013р.

ТЕМА: ФІЗКУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я.

МЕТА: виявити знання дітей про значимість здоров'я, про фактори, які сприяють його зміцненню; продовжувати формувати в учнів знання про умови, що сприяють фізичному розвитку дитини; ознайомити учнів з видами рухової активності; розвивати прагнення займатися спортом, робити ранкову гімнастику та вправи для фізичного та розумового розвантаження; виховувати уважність, працелюбність, наполегливість.

ОБЛАДНАННЯ: емблеми учасників змагання, прислів'я, фото рухової активності, завдання для гри «Тестування», аудіозаписи.

ТИП УРОКУ: нестандартний урок навичок (тренувальний).

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент. Створення емоційного настрою.

***Привітання з гостями**

- Любі діти! Сьогодні до вас на урок завітали гості. Привітайтеся з ними.

Я сподіваюся, що ви, як хороші господарі дому-класу, зробите все, щоб у наших гостей залишилися найприємніші спогади. А я постараюсь працювати з вами цікаво і різноманітно.



**Попрацюємо старанно,
Щоб почути укінці,
Що всі діти в цьому класі
Були просто МОЛОДЦІ!**

II. АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗНАНЬ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

А) Щоб дізнатися, про що ж дуже важливе для людини ми говоритимемо на сьогоднішньому уроці, розгадаємо кросворд загадок. А перші літери відгадок запишемо у таблицю.



1. У хлівці два ряди баранців і всі біленькі.(зуби)
2. Я на сонці дозріваю, родичів багато маю.

Гарбузова я газдиня. Усі знають, що я ...(диня).

3. Самі очей не мають, та іншим бачити допомагають.(окуляри)
 4. Їх у мене тільки дві – це мої помічники.
Їх частенько треба мить, щоб хвороб не розводить.(руки)
 5. Дзеркальця по два ми маєм, пильно їх оберігаєм.
Цілий світ побачим в них, у дзеркальцях чарівних.(очі)
 6. Мене добре доглядають, часом в косу заплітають.(волосся)
 7. Червоненький баранець, заліз у хлівець.
По хлівці гуляє, добре розмовляє.(язик)
- Б) Створення асоціативного куща до слова «ЗДОРОВ'Я»



В) Робота в парах (на кожній парті – прислів'я). Потрібно доповнити загублене слово і спробувати пояснити повне прислів'я).

Фізкультура і праця здоров'я _____.

Якщо хочеш здоров'я мати – треба рано _____.

Хто день починає з зарядки, у того _____ в порядку.

Рухайся більше – будеш _____.

- Прочитайте ще раз хором останнє прислів'я: «Рухайся більше – будеш здоровішим». Це прислів'я буде головним девізом нашого уроку.

Г) Займи позицію (слова «так» і «ні»).

- У мене запитання: чи погоджуєтесь ви, що РУХ – це ЗДОРОВ'Я? Оберіть свою позицію, докажіть її.

- Коли у школі ви найактивніші, коли найбільше рухаєтесь?

III. Повідомлення теми і мети уроку.

- Отож ми сьогодні поглибимо ваші знання про здоров'я, рух, заняття спортом...

IV. ВІВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.

- Хто з вас любить займатися спортом? Яким видом?

1. «Фотосесія з медалями».

2. Гра «Мікрофон» - ким ти хочеш стати?

- А щоб здійснилися в усіх вас мрії – потрібно дружити з фізкультурою, постійно рухатися.

(На дошці – фото рухової активності:

ранкова гімнастика, урок фізкультури, рухливі ігри, прогулянки, катання на санках, лижах, велосипедах, заняття у

спортивних секціях, танці, вправи, праця, туризм...)

- 3. Гра «Як ми рухаємося» (розподіляємось на дві команди: «ШВИДКІ» та «СПРИТНІ»). Учасники команд по черзі називають, як вони рухаються).

4. Фізкультхвилинка

Хочемо здорові бути –

Треба неба досягнути.

Хочемо весь світ пройти –

Морем маємо пливти.

Хочем квіточку зірвати –

То потрібно присідати.

Хочем ягідку дістати –

Треба високо стрибати.

А щоби багато знати –

Вже потрібно працювати.



5.Робота з дидактичним матеріалом (таблиці на дошці).

- Що нам дає активність, рух, спорт?

Гра «МИ – модельки»

6.Гра для хлопчиків «Силачі».

- Що легше: 1 кг заліза чи 1 кг пір я?

7.Поки змагаються силачі класу, хочу запитати:

яка ж це музика лунає в класі?

(танцювальна)

- Хто з вас займається танцювальним мистецтвом?

- Хто любить просто потанцювати?

(Розповідь про танцетерапію)



8.Фізкультхвилинка.

Танець «Каченята»

← Підсумки по досягненнях команд-учасниць.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ.

1.Робота з підручником (с. 40).

2. Робота у зошитах.

ГРА «ТЕСТУВАННЯ» (Двоє учнів отримують початки речень. Решту – продовження.)

Щоб бути здоровим, треба...

Не береже здоров я той, хто...

*займатися фізичними вправами

*гуляти на свіжому повітрі

*відвідувати спортивні секції

*займатися танцями

*кататися на лижах

*ходити у туристичні походи

*довго спить

*багато їсть

***не робить ранкової гімнастики**

***не катається на санках**

***постійно дивиться телевізор.**

VI.ПІДСУМОК УРОКУ .

- **Якою зростає дитина, котра активно рухається?**
- **Якими фізичними вправами можна займатися вдома?**
- **Що зміниться у вашому житті після сьогоднішнього уроку?**

ГРА «КОЛО ДУМОК»

-У кожного з вас – пам'ятка здоров'я. Користуйтеся нею щодня.

ПАМ'ЯТКА ЗДОРОВ'Я

1.Кожен день починай із зарядки.

2.Грайся на свіжому повітрі.

3.Дружи із спортом.

4.Щодня танцюй.

-Не просімо у Бога хліба, а просімо здоров я.

МОЛИТВА ПРО ЗДОРОВ Я:

Ми молимоь, Боже, до тебе,

Подай же нам ласку із неба.

Щоб вирости всі здоровенькі

Для таточка і для неньки.