**Конспект открытого урока в 3 классе**

**Тема: Урок- игра «Здоровый образ жизни»**

Учитель физической культуры

МКОУ Сергеевской СОШ

Резниченко Ольги Викторовны

**Цель урока:**

**-**формировать у школьников привычку соблюдать гигиену, заниматься спортом и правильно питаться,

- развивать ценностное отношение к своему здоровью,

- воспитывать ответственность за свои поступки и поведение,

**Задачи урока:**

**-** Мотивирование обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;

- Обогащение знаний школьников о необходимости вести здоровый образ жизни;

- Воспитание ценностного отношения к своему здоровью;

- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;

- формирование умения работать в группе.

**Предполагаемые результаты:**

* сформировать представления о здоровом образе жизни, помочь учащимся осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

**Возрастной состав:**

* 9 -10лет.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортплощадка

**Инвентарь**: свисток, кегли ,обручи, теннисные мячи , футбольные мячи, карточки с ребусами, фишки.

**Время**: 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организация и методика** |
| **I** | **Подготовительная часть:** | 12-14 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
|  1. | Вход на спортплощадку, приветствие, расчёт по порядку. | 2мин. |   |
|  2 | Здравствуйте ребята ! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми, а без движения не может быть здоровья. – Ребята, отгадайте ребус (здоровье)  - Правильно, ваше здоровье дороже всего на свете. Сегодня мы будем учиться беречь свое здоровье. Давайте вместе повторим девиз нашего урока: Я умею думать, я умею рассуждать, Что полезно для здоровья, то и буду выбирать  А сейчас мы с вами поприветствуем друг друга. Пожали друг другу руки.Правильно молодцыА если долго не виделись как приветствуете.А сейчас я вас научу по Азиатски приветствовать друг друга1-левая нога к правой ноге2-правая к левой ног3-левая рука к правой руке4-правая рука к левой руке5-двумя руками6-поворот на лево |   |   |
|  3 | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 1мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
| 4 | Медленный бег | 1 мин |  |
| 5 |  Ходьба, восстановление дыхания. |   | Следить за равнением и дистанцией. |
| 6 | Упражнения в движении: | 3-4 мин. |   |
|   | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
|   | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), |   | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
|   | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, |   | Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. |
|   | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
|  |  |  |  |
| **II** | **Основная часть.** |   |   |
|  | Работа по станциям  |  |  |
| 1 | Станция № 1 «Весёлая зарядка»Установка: Утренняя зарядка – важный элемент двигательной активности, который улучшает самочувствие, обеспечивает нас зарядом энергии и хорошим настроением на весь день. | 3 мин | Дается 1 мин , чтобы придумать необычные упражнения. |
|  |  |  |  |
| 2 | Станция №2 «Путаница» Карточки с ребусами на тему «Здоровый образ жизни». ЗарядкаРежимЗакаливаниеПитаниеГигиена**Класс делиться на две команды** | 6мин | Я показываю ребус вы думаете подымаете руку и отвечаете. Кто больше отгадает ребусов получит хорошую оценку |
| 3 |  **Станция №3**«Олимпийская»Установка: Занятия физической культурой не только укрепляют здоровье, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Упражнения выполняются всеми участниками команды. Оценивается время от старта первого участника до финиша последнего. Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников – касанием ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.1. **Эстафета «КТО КОГО?»**

Для эстафеты необходимо: на каждую команду по 4 теннисных мяча .Игроки делятся на две команды . Становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой стоят фишки. По сигналу первый участник команды берет все мячи в руки и раскладывает под фишки, бегом возвращается назад и передает эстафету за линией старта, касаясь ладонью плеча второго участника. Второй бежит к своим фишкам, берет мячи и возвращается обратно передав мячи следующему играку и.тд. Следующий игрок относит мячи снова и т.д.Игра продолжается до тех пор, пока первый участник снова не станет первым. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.**2.Эстафета «Перекати поле».** Участнику с помощью обруча нужно перекатить мяч фишки и обратно. Выигрывает команда первой финиширует.**3**. **Эстафета « Крестики нолики»**У каждой команды своя фишка своего цвета. На площадке начерчена клетки. Заготавливаются по два предмета, которыми будут играть. Первые участники бегут и кидают один предмет в одну клетку, затем, возвращаются, передают эстафету другому участнику. Следующий бежит, и кидает другой предмет в следующую клетку. Четвёртый участник бежит без предмета, он просто, может переложить уже брошенный предмет своей команды, делая тем самым, очередной ход. Принцип игры тот же, что и у бумажной игры.**4.Эстафета « »** |  |  |
| **III** | **Заключительная часть** | 3 мин |   |
| 1. | Подведем итоги урока – « За здоровый образ жизни» .Учитель: . Сегодня мы провели урок на тему: «Здоровый образ жизни». Эта тема была выбрана не случайно, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей страны.Спасибо всем за внимание.Досвидания! | 1мин2 мин | Рефлексия.И в заключение нашего урока, я хотела бы, узнать понравилось ли вам наш урок . Если вам понравилось на уроке, и вы узнали что-то новое, то возьмите красный мяч , если не понравилось, - зеленый». |