

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

ЗАДАЧИ:

- обеспечить ученику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

СЮЖЕТНО – ТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОХОД»

Обращаясь к классу, учитель говорит о том, что ребята отправляются в поход по родному краю.

В колонне по одному обучающиеся отправляются в обход по залу со словами:

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

При передвижении выполняются различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.п., положение рук меняется: на пояс, в стороны, вверх и т.п.).



Вот мы и пришли на луг.

Тишина стоит вокруг.

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда, сюда –

Делай раз и делай два.

Учащиеся выполняют движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища к левой и правой ноге.



Учитель. Обратите внимание на бабочек, которые порхают над цветами.

Крылья пёстрые мелькают –
В поле бабочки летают,
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.

В поле живут и серые мышки. Чтобы их поймать, нужен кот Котофей.

ИГРА «КОТ КОТОФЕЙ И МЫШИ»

По считалочке ребята выбирают «кота». Остальные – «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну, держа за пояс одного другого. «Кот» ведёт «мышей» в разных направлениях: прямо, змейкой, по кругу и ведёт с ними такой разговор:

- Есть мыши в стогу?
- Есть!
- Боятся кота?
- Нет!

- А я, Котофей разгоню всех мышей!

«Мыши» разбегаются, «кот» ловит их. Кого поймает, тот становится котом, и игра начинается снова.

Учитель. Поиграли и пошли дальше.

Мы к лесной полянке вышли.

Поднимаем ноги выше!

Видим – скачут по опушке

Две весёлые лягушки.

Прыг – скок, прыг – скок –

Прыгать с пятки на носок.

Обучающиеся выполняют прыжки с выносом прямых рук вперёд вверх.



И вот впереди показалась река.
К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз:
Это брасс.

Выполняют движение руками, имитирующие плавание способом брасс. Лёгкое покачивание на носках. Во время выполнения упражнений по плаванию учитель следит за дыханием (вдох – над водой, выдох – в воду).



- Все как один плывём как дельфин. Но что это? Кто-то тонет! Нужно спасти.

ИГРА « СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ »

Дети делятся на две команды. У каждого ученика в руках обруч. По очереди каждый старается набросить обруч на тяжелые мячи. Чья команда быстрее и больше набросит обручей, тот получает звание «Юный спасатель».

- Вышли на берег крутой
И отправились домой.



Учитель. В завершении нашего похода предлагаю вам игру «Гуси»

ИГРА «ГУСИ»

Дети выбирают «гусыню – матушку» и «волка». Все остальные - «гуси». «Гусыня» гонит «гусей» в поле, а сама сидит за линией, которая называется «город». Между ней и гусятами происходит диалог:

- Гуси, домой!
- Почему?
- Волк за горой!
- Что он делает?
- Злодей щиплет гусей.
- Каких?
- И серых, и белых, и в пятнышках...Летите скорей к своей матушке!

«Гуси» бегут в «город», а «волк» перебегает им дорогу и старается кого-нибудь поймать. За линией ловить «гусей» нельзя. Игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит всех «гусей».



После возвращения из похода учитель спрашивает детей о том, что они видели во время прогулки, с кем встречались на своём пути, что им понравилось и подводит итоги путешествия.

Подготовила :
Тарасова Надежда Михайловна
учитель начальных классов,
МБОУ «Кошлаковская ООШ»

