**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть**  **Организационный момент**  **Цель**:   * Организовать учащихся, овладеть их вниманием; * Подготовить организм к основной части урока.   **Задачи**:   * Организация учащихся * Использовать упражнения, способствующие подготовке организма   учащихся к предстоящей работе в основной части урока  **Метод:** словесный  **Продолжительность: 10 мин.** | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** | **Универсальные учебные действия** |
| Организует построение | Строятся в шеренгу по одному | 30 сек. | Обратить внимание на внешний вид, форму, спортивную обувь | ***Личностные УУД:***  Формирование учебно - познавательного интереса к материалу урока и решению новых задач  ***Познавательные УУД:***  Планировать пути достижения цели, ставить познавательные задачи.  ***Коммуникативные УУД*:**  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении урока (как со сверстниками при работе, так и с учителем) |
| Приветствует | Приветствуют | 30 сек. |  |
| Ставит проблему для формулирования задачи сегодняшнего урока.  Я рада приветствовать Вас на нашем нестандартном уроке «Страна Здоровья» .  В народе говорят: “Здоровому всё здорово”. Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.  Как вы считаете, что бы вы отнесли к здоровому образу жизни? (питание, режим дня, занятия спортом, чередования труда и отдыха, личная гигиена, закаливание.)  А как вы думаете от куда берет начало этого понятия здорового образа жизни. (Учитель делает подсказку: в раннем детстве родители стараются с ребенком гулять, играть, привлекать к различным занятиям).  Ученики отвечают Я приглашаю всех вас совершить путешествие по “Стране Здоровья”, в ходе которого мы посетим три станций Страны здоровья и научимся:  1.Беречь и укреплять своё здоровье  2.Соблюдать режим дня.  3.Правильно питаться. | Слушают, обдумывают, задают вопросы, решают проблему, уточняют. | 1 мин. |  |
| Подаёт команды:  «Налево», «Направо», «Кругом»  Что такое разминка? | Слушают, анализируют, выполняют.  Дети отвечают (подготовка организма к предстоящей работе) | 30 cсек. |  | ***Личностные УУД***:  Установить роль разминки при подготовке организма к занятию  ***Познавательные УУД***:  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки  ***Коммуникативные УУД*:**  Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга во время разновидностей ходьбы и бега.  **Регулятивные УУД** - Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  **Здоровьесберегающие -** уметь использовать двигательный опыт ранее пройденных двигательных действий. |
| В обход налево, «Шагом марш!» | Чётко выполняют поворот, движение начинают с левой ноги |  | Постановка стопы с носка на пятку |
| Подаёт команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбе  Контролирует правильность выполнения заданий | Выполняют задания:  1. на носках, руки вверху | 1 круг | Спина прямая, подбородок приподнять, руки прямые, пальцы вместе; |
| 2. на пятках, руки за головой | 1 круг | Спина прямая, лопатки свести, локти развести, смотреть прямо, носки не касаются пола; |
| 3. на внешней стороне стопы, руки на плечах | 1 круг | Спина прямая, плечи расправить; |
| Даёт команды «чаще шаг. Беном марш» | Выполняют задание | 1,5 мин. | Руки в локтях согнуты |
| Даёт команду для выполнения упражнений с заданиями в беге  Контролирует правильность выполнения заданий | Выполняют беговые упражнения:  1. лёгкий бег | 20 м. | На передней части стопы |
| 2. с высоким подниманием бедра, руки на поясе | 20 м. | Бедро выше |
| 3. с захлёстыванием голени, руки за головой | 20 м. | Захлёст чаще |
| 4. Приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе | 20м. | Шаг короче, толчок выше |
| 5. С выбросом прямых ног вперед. | 20м. | Ноги и спина прямые, выполняем на носках. |
| Организует выполнение упражнения на восстановление дыхания | Выполняют упражнение на восстановления дыхания в движении: два шага – вдох, на четыре шага выдох | 1 круг |  |
| Дает команду: « На лево, через центр, в колону по 3. Марш! » | Перестраиваются в колону по 3 марш | 30 сек. | Первые три человека проходят вперед, поворачивают на лево и двигаются вперед. |
| Ребята как вы думаете, с чего начинается наш режим дня? (С утреней гимнастики).  А что вам даёт утренняя гимнастика?  Я сегодня забыла сделать зарядку. Придя в школу, я плохо воспринимаю задания учителя, выполняю все действия более медленно. Так все-таки как вы думаете, что дает зарядка?  Объясняет, демонстрирует правильность выполнения ОРУ на месте | Внимательно слушают, отвечают на вопрос.  Дети отвечают: заряд бодрости на весь день  Внимательно слушают, смотрят, анализируют и выполняют упражнения вместе с учителем | 1 мин. |  |  |
| 1.И.П. – У.С., руки на пояс  1- наклон головы влево  2- и.п.  3- наклон головы вправо  4- и.п. |  | 4 раза | Выполняем под счет. |  |
| 2.И.П-У.С., правая рука вверху, левая внизу  1-2- правая рука вниз, левая вверх, рывки руками  3-4-левая рука вниз, правая вверх, рывки руками |  | 4 раза | Спина прямая, руки прямые. |  |
| 3. И.П.-У.С, руки вниз сжаты в кулак.  1-4 – круговые движения рук вперед;  5-8 – круговые движения рук назад |  | 4 раза | Руки прямые. Взгляд направлен вперед. |  |
| 4. И.П. – стойка, руки на пояс.  1- наклон туловища вперед, руками коснуться пола;  2- И.П.  3- наклон туловища назад, руки на поясе;  4- И.П. |  | 4 раза | Наклон делать как можно ниже, ноги в коленях не сгибать |  |
| 5.И.П.-У.С., руки на пояс;   1. 1.Руки вверх, правую назад на носок. 2. 2.И.П 3. 3.Руки вверх, левую назад на носок.   4.И.П |  | 4 раза | Ногу на носок. |  |
| 6.И.П.-О.С., руки на пояс;   1. Прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок 2. Прыжок ноги вместе, руки на пояс   4-тоже самое |  | 4 раза | Прыжок выше |  |
| Делает замечание, исправляет ошибки  Задаёт вопрос ученикам : «Для чего нужно делать зарядку по утрам?» | Выполнившие неправильно исправляют ошибки.  Дети отвечают: заряд бодрости на весь день | 10 сек |  |  |
| Дает команду: «Налево!» «К направляющим сомкнись» | Слушают, анализируют, выполняют. | 30 сек. |  |  |
| **2. Основная часть**  **Цель:** Развитие двигательных качеств, улучшение деятельности опорно- двигательного аппарата, систем организма  **Задачи:** Повысить качество двигательных действий и динамику индивидуальных достижений учащихся  **Методы:** Соревновательный, словесный.  **Продолжительность**:25 мин | | | | |
| Ребята мы с вами сделали зарядку после зарядки вы идете, умываетесь, а после водных процедур, что входит в режим дня? (Завтрак)  А вы знаете, какие продукты полезные, а какие вредные?  Сейчас мы с вами проверим, как вы знаете полезные продукты питания.  *1 станция: « Правильное питание»*  Следить за правильным выполнением передачи эстафеты, эстафета передаётся касанием ладоней участников команды.  Обратить внимание на правила безопасности при выполнении эстафеты, на выполнение правил эстафеты | Слушают, отвечают на вопросы.  Участники команд выполняют следующие вид деятельности:  Выполняют ведение мяча клюшкой. | 4 мин. | В коробке находятся карточки с полезными и вредными продуктами, участники по очереди пробегают с заданием (выполняют ведение мяча клюшкой) и вынимают карточки с полезными продуктами..  Затем возвращаются и передают эстафету следующему участнику команды. | ***Личностные УУД:***  1.Самоопределение.  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.  2.Смыслообразование.  Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)  3.Нравственно-этическая ориентация.  Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Регулятивные УУД:***  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  .***Познавательные УУД:***   1. Осмысление условий задания. 2. Уточнить представление об элементарных правилах   « Правильного питания».   1. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.   ***Коммуникативные УУД :***   1. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 2. Владеть способами взаимодействия с окружающими, следить за безопасностью друг друга во время проведения эстафеты. 3. Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. |
| Ребята, а что еще входит в режим дня? (Занятия спортом, прогулка)  Это все можно назвать одним словом двигательный режим.  Наша следующая эстафета называется «Двигательный режим»  *2 станция: «Двигательный режим»*  Следить за правильным выполнением передачи эстафеты, эстафета передаётся касанием ладоней участников команды.  Обратить внимание на правила безопасности при выполнении эстафеты, на выполнение правил эстафеты. | После окончания эстафеты участники команд объясняют учителю, для чего необходим двигательный режим. | 5 мин. | Участник команды должен выполнить ведение клюшкой мяча до стены, положить клюшку с мячом взять обруч на месте про прыгать 3 раз. Взять клюшку с мячом и с ведением вернуться обратно. |  |
| 3 станция: «Правильный режим дня» | После окончания эстафеты участники команд объясняют учителю, какой режим дня правильный какой нет. | 5 мин. | Команде выдаются карточки с правильным и неправильным режимом дня. Задача детей выполнить задание и свою карточку приклеить туда куда она относится к правильному режиму дня или к неправильному. Учителем оговаривается способ передвижения игроков с одной зоны площадки в другую (Выполняют лягушку) |
| *4 станция: «Собери пазл»*  Следить за правильностью выполнения передвижений игроков из одной зоны в другую. | После окончания эстафеты участники команд объясняют учителю какой вид спорта им попался.. | 6 мин. | Пазлы в разброс находятся на другой зоне, их необходимо поочередно перенести. Пазл оставляете у себя в руках. Как только все часта пазла будут у вас, то можно будет приступать к сбору пазла. Учителем оговаривается способ передвижения игроков с одной зоны площадки в другую (на левой ноге про прыгать на ту сторону, обратно на правой). |
| 1. **Заключительная часть**   **Цель:** Приведение организма в оптимальное состояние  **Задача:** Снижение деятельности систем организма до нормы  Создание установки на предстоящую учебную деятельность  Задание на дом  **Методы:** Словесный  **Продолжительность**:**5 мин.** | | | | |
| Даёт команду: Класс, в одну шеренгу стройся! | По команде учителя все участники строятся в одну шеренгу | 1мин. |  | ***Познавательные УУД:***  *Общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Личностные УУД:***   1. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. 2. Осознать нужность домашнего задания   ***Регулятивные УДД:***  Определить смысл поставленной на уроке учебной задачи.  ***Коммуникативные УДД:***  Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. |
| Ребята за то что вы сегодня прошли станции здорового образа жизни. Вы получаете значки ЗОЖ.  Раздает значки. | Слушают. | 2 мин |  |
| Подводит итоги урока.  Отмечает лучших учащихся. Даёт домашнее задание. Даёт команду об окончании урока.  Прощается с учащимися. Организует уход с урока. | Воспринимают информацию | 2 мин. | Организованный уход с урока |
|  |  |  |  |