

Конспект урока по физической культуре для 4 класса (по ФГОС)

Ф. И. О. педагога: Карпенко Татьяна Валентиновна

Предмет: физическая культура

Класс: 3-4 класс

Тип урока: комбинированный, обучающий

Тема урока: «Я здоровье берегу , сам себе я помогу».

Цель урока: Формирование общих знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Образовательная: сообщить необходимый минимум по профилактике здоровья.

2. Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки , зрения, здорового питания и двигательной активности.

3. Воспитательная: воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, дисциплинированности, навыков культурного поведения, формировать самооценку знаний, критическое отношение к себе.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (4-5 минут)	Передвижение к месту занятия. Приветствие и знакомство с классом. Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на занятие. Знакомство с темой и планом Дискуссия с ребятами : Ребята, а может у кого- то дискомфорт в животике, а зрение у всех хорошее? А какое у вас настроение? Наш сегодня лозунг «Здоровье для всех». Ребята, а какой у нас праздник проходит в начале апреля? (7 апреля – Всемирный	формирование интереса	Активное участие в диалоге с учителем.	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. Совместно с учителем ребята дискутируют на тему здоровья. Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Обсудить ход предстоящей танцевальной разминки

Основной (35-38 минут)	день здоровья) Правильное питание, красивая осанка, здоровые стопы, зоркий взгляд- как можно назвать это одним словом? (Здоровье) Правильно, это наше с вами здоровье, которое легче сохранить, чем лечить заработанные неправильным образом жизни болезни. Работа по станциям: 1 станция «Хорошее настроение». Дискуссия. Ребята, двигаться нужно не менее 30 мин. В день. Можно плавать, ездить на велосипеде, прыгать через скакалку, поиграть на свежем воздухе или просто потанцевать как мы свами будем сейчас делать, а сейчас мы свами проверим наш пульс за 10 сек. Пульс должен быть не больше 8 ударов. Танцевальные упражнения под музыку. Танец «Стирка», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги» Ребята еще раз проверяем пульс, поднимите руки у кого больше 15ударов. Готовность машиниста к движению. 2 станция «Красивая осанка» Беседа. Правильная осанка- это не только красота, но и общее физическое здоровье, которое улучшает настроение и работоспособность. Упражнения на осанку: 1 «Стрелка». И .п.- о .с. руки вверх, ладони соединить, потянуться /Стоять 15-20 сек. 2 Выпад, руки вперед, в сторону. 3 «Цапля» И .п. стоя на одной ноге другая согнута, руки в стороны , мешочек на голове.	Установить роль танцевальных упражнений. Развитие чувства ритма Правильное выполнение задания Повторяют за педагогом и запоминают. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Умение выполнять физические упражнения для развития мышц	Сознательное выполнение определённых упражнений. Выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью учителя. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп	Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Планировать путь достижения цели	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Уметь
--------------------------------------	---	--	---	---	--

	4 И.п - стойка ноги врозь, руки согнутые перед грудью, повороты туловища в право и в лево. (поворты зафиксировать на 1-2 сек.) 3 станция «Здоровые стопы». Беседа. Ребята, а вы знаете, что такое плоскостопие? (нарушение стопы) В стопе начинается и завершается движение. Полоса препятствий: - ходьба по камушкам, ходьба по веревочке, по канату. 4 станция «Движение это жизнь» Беседа. Ребята, у вас же не всегда бывает хорошее настроение? Иногда бывает и плохое настроение, бывает даже стресс, он очень сильно действует на ССС., разрушая ее. Это все можно предотвратить играми или прогулками на свежем воздухе, плаванием, катанием на велосипеде, подвижными играми. И мы сейчас с вами поиграем и опять посчитаем пульс. Игра. «Хвостики» Правила игры: 1. Выбираются два водящих мальчик и девочка, остальные участники получают ленточки, игроки с «хвостиками» разбегаются по площадке, задача водящих по сигналу догнать и сорвать «хвостики», игрок у которого сорвали « хвост» выбывает из игры. Игра длится 20 сек. У кого из водящих окажется больше хвостиков, тот и выиграл. .Подведение итогов игры. Измерение пульса.	Правильное выполнение задания Повторяют за педагогом и запоминают. Правильное выполнение задания Повторяют за педагогом и запоминают. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Безопасное поведение во время выполнения задания	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно ин Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя	Планировать путь достижения цели Планировать путь достижения цели	договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.
--	--	---	---	---	---

	5 станция «Правильное питание». Беседа Ребята, посмотрите пожалуйста ,сколько всего здесь вкусного и сколько полезного. Давайте сейчас определим, кому что нравится. У нас 2 подноса, на один вы кладете полезные продукты, а на другой - вредные. Дети берут по одному предмету и кладут на выбранный ими поднос. Беседа. Покажите пожалуйста нашим гостям ваш выбор. Похвалить детей за положительный результат. 6 станция. «Зоркий взгляд» и «Крепкий сон». Беседа Зрение это тоже залог здоровья. Скажите пожалуйста, вы дома, в школе пользуетесь компьютером, планшетом или телефоном? Вы знаете, сколько по времени можно без перерыва пользоваться гаджетами? Правильно 15-20 минут непрерывной работы, а затем выполнить упражнения на глаза. Выполняем упражнения: 1.И.П. сидя. Вначале взгляд направлен вперед, затем максимально влево, возвращение в и.п. и направление взгляда максимально вправо. 4-12 раз. 2. Исходное положение тоже. При неподвижной голове глаза производят круговые движения- вверх, вправо, вниз, влево. 4-12 раз. 3. И.П.-стоя. Глаза закрыты и прикрыты ладонями в течении 30-60 сек . Затем глаза открывают и снова закрывают.2-3 раза. Беседа. Петя, что -то зазевал и Маша тоже наверно захотели спать. Ребята, ложимся на коврик и слушаем	Самостоятельное выполнение УЗ, Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.	Планировать путь достижения цели Планировать путь достижения цели	со сверстниками. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.
--	---	--	---	---	---

	музыку и меня: «Вы лежите на золотистом песке. Над головой – бескрайное голубое небо, а впереди синее-синее море. Солнце дарит вам свое тепло. Слышите, как волны напевают: ш-ш-ш. Вы чувствуете, как расслабляются руки, ноги, все тело... Дышите глубоко и ровно, вам хорошо и спокойно. (музыкальное сопровождение)		Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.		
<u>Заключительный-</u> (3-5 минут) Анализ выполнения УЗ обучающимися, Учитель задаёт вопросы: Помочь сделать вывод: -какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? Выполняйте пожалуйста эти упр. дома и летом на свежем воздухе. -оцените свою работу на уроке	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать нужность домашнего задания	Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл поставленной на уроке УЗ Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка». Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке