

« Проект Урока здоровья, проводимого с использованием электронных образовательных ресурсов ».

Урок здоровья  
во 2-3 классах

Здоровье человека -  
бесценный дар природы.  
Разрушить здоровье  
можно, а купить нельзя.

## Комментарий.

Использование видеуроков или их фрагментов, позволяет существенно сократить время подготовки к уроку.

В своей профессиональной деятельности Интернет ресурсы мы используем:

1. для включения материалов сети в содержание урока, то есть интегрирование в программу обучения;
2. для самостоятельного поиска информации;
3. для самостоятельного изучения предмета, ликвидации пробелов в знаниях, умениях, навыках;
4. для организации дистанционного обучения.

Выполнил:



Лапенков Александр

Петрович

Учитель по физической культуре

МБОУ СОШ № 4

г.Лосино-Петровский



- План урока:

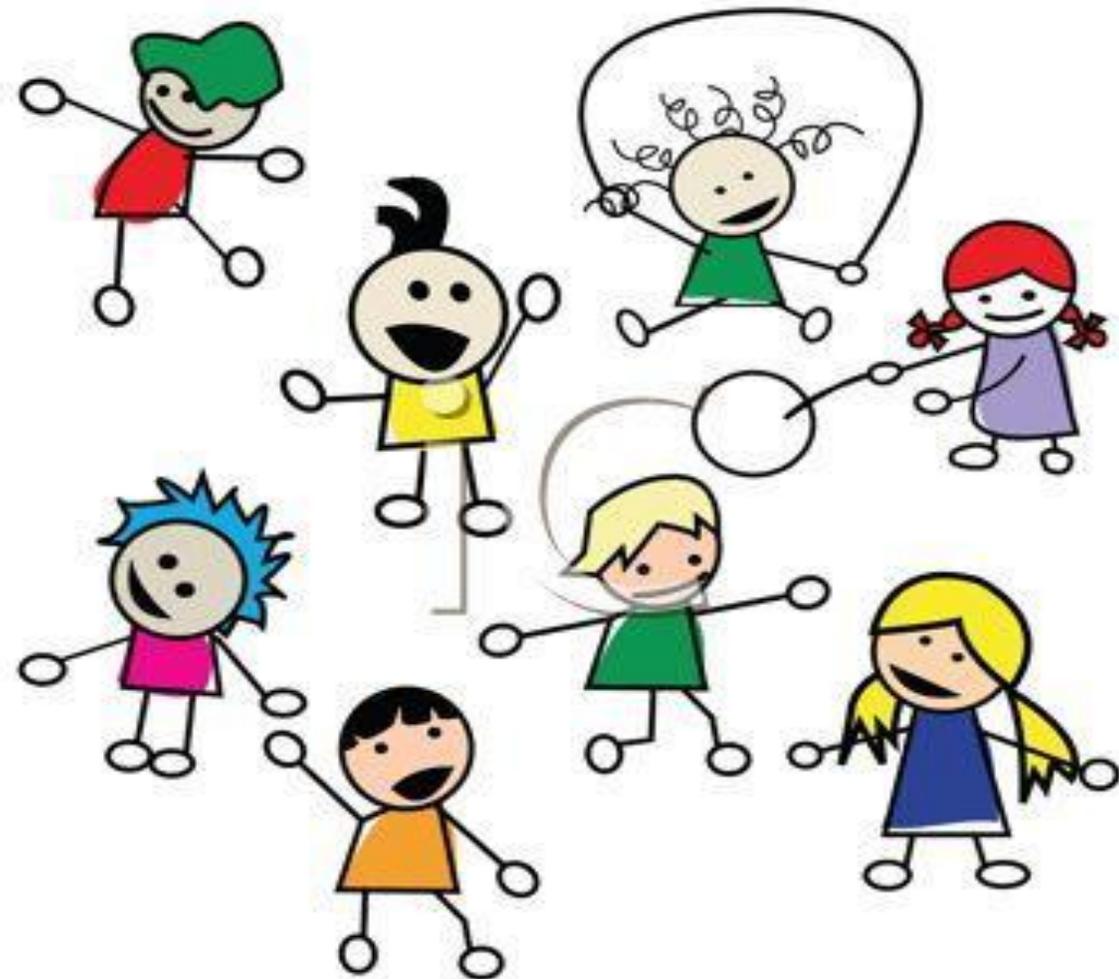
- 1. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
- 2. Просматриваем мульт-физкультминутку и повторяем за героями .
- 3. Знакомство детей с сердечно - сосудистой системой организма человека
- 4. Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

- Цель урока :

- Активизировать и систематизировать знания детей о правильном дыхании. Мотивировать учащихся к укреплению здоровья при помощи оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС.

# *Ход занятия: Организационный момент.*

- 1.  
Коммуникативная  
игра  
«Здравствуйте!»*



- Давайте возьмемся за руки и встанем в круг.

Здравствуйте,  
ребята!

Милые друзья!

Видеть вас  
сегодня очень рада

я



Прижимают руки к  
груди и протягивают  
их вперед.

Я здороваюсь везде –  
Дома и на улице.  
Даже «здравствуй»  
говорю

Я знакомой курице.  
Здравствуй, солнце  
золотое!

Здравствуй, небо  
голубое!  
Здравствуй, вольный  
ветерок!

Отводят в сторону сначала  
одну руку, потом другую.

Ставят руки на пояс.

Машут кистями рук  
(«крылышки»)

Скрещивают ладони с  
раздвинутыми пальцами и  
поднимают вверх.

Поднимают ладони вверх  
и смотрят на них.

Покачивают поднятыми  
вверх руками.

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!

Нам здороваться не лень!

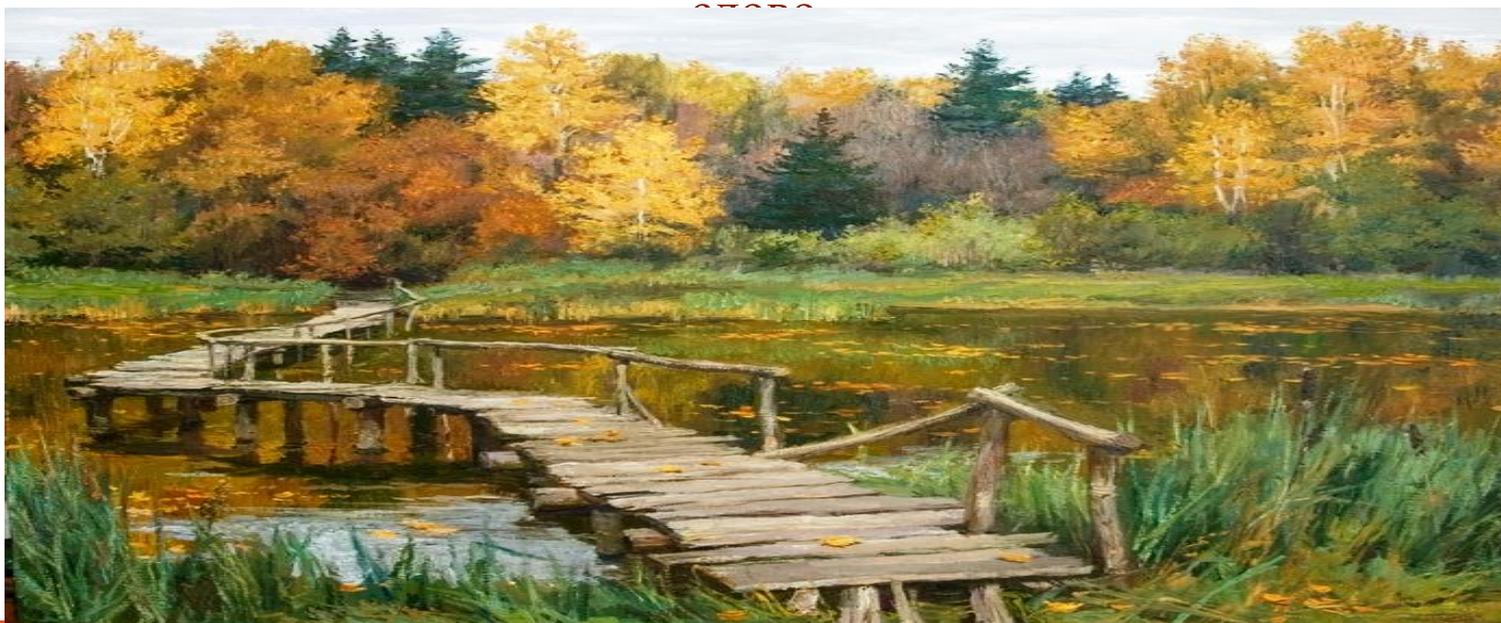
Показывают «дубок».

Протягивают правую ладонь вправо

Протягивают левую ладонь влево.

Прижимают ладони к груди и протягивают их вперед на последне

07070



## *2. Просматриваем мульт- физкультминутку и повторяем за героями*





Сегодня мы проникнем в одну из самых необыкновенных тайн человеческого сердца.- Кто знает, где находится сердце?



*- Сожмите кулачок.*

*(Наше сердце величиной примерно с кулак, расположено оно в грудной клетке слева).*

*- Давайте «послушаем», как работает сердце. (Рука на грудь).*

*- Давайте приложим ухо к грудной клетке друга.*

*- Давайте приложим палец к запястью. Так слушают пульс врачи. Можно почувствовать биение сердца на шее. И у виска.*

## 4. Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

- - Присядьте пять раз. Теперь положите руку на грудь (на пульс). Что произошло?
- (Во время физических нагрузок и сразу сердце бьется гораздо чаще. Потому что при нагрузках организму нужно больше кислорода и питательных веществ).



- Сердце очень трудолюбиво, работает без остановки. Много раз за день оно произносит своеобразное «тук-тук» и ни на секунду не останавливается.

- «Тук-тук!» - сердечко бьется,
- И ни разу не собьется.
- И каждый день и круглый год
- Несет по телу ...КИСЛОРОД.
- Ну-ка, тише, тише, дети!
- Бьется что-то у виска
- .Словно струйка ручейка.
- И на шее бьется тоже,
- На шаги оно похоже.
- Как мотор в груди стучит,
- Ни на миг не замолчит.
- Вы уже узнали, дети,
- Как назвать сигналы эти?
- Сердцем порождаются,
- Пульсом называют.

Я хочу быть здоровым!

# ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Правильное питание



Режим дня



Занятия физкультурой

**ЗДОРОВЬЕ**



# Комментарий

- Система обучения с помощью ЭОР сегодня еще продолжает выстраиваться, и я тоже нахожусь в поиске формы эффективного взаимодействия ученика и “электронного учителя”.
- Возможно, у кого-то может сложиться впечатление, что при наличии такого полного комплекта ЭОР учитель теряет свою индивидуальность, пропадает творческое начало в работе. Однако учителю предоставляется право выбора, теперь начинается творчество уже по использованию самих ЭОР.