

« 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:

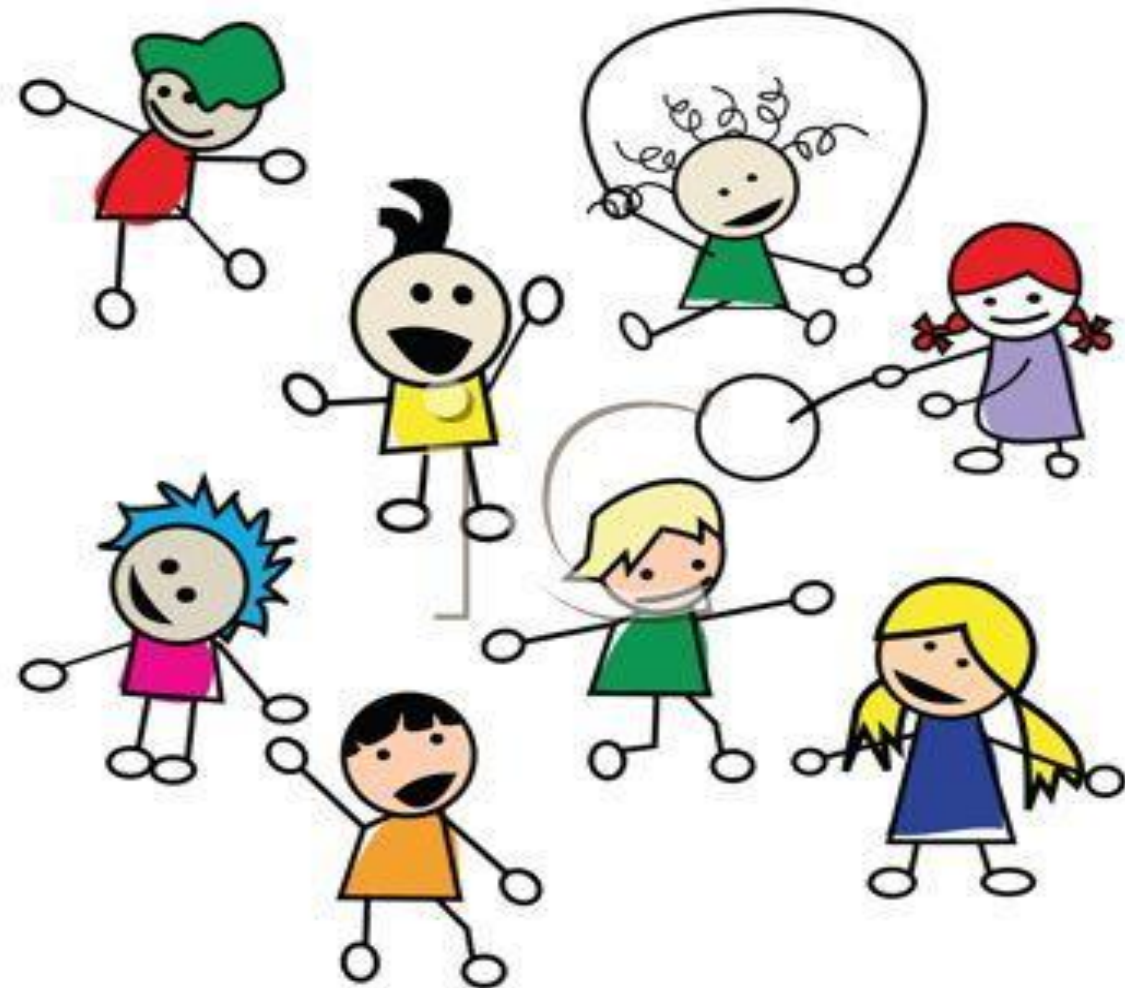
- 1. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
- 2. Просматриваем мульт-физкультминутку и повторяем за героями .
- 3. Знакомство детей с сердечно - сосудистой системой организма человека
- 4. Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

- 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.