

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

# Тема: «Воспитание культуры здоровья»

Учитель физической культуры  
Шевелева Лариса Ивановна

г. Тобольск



***Цель:***

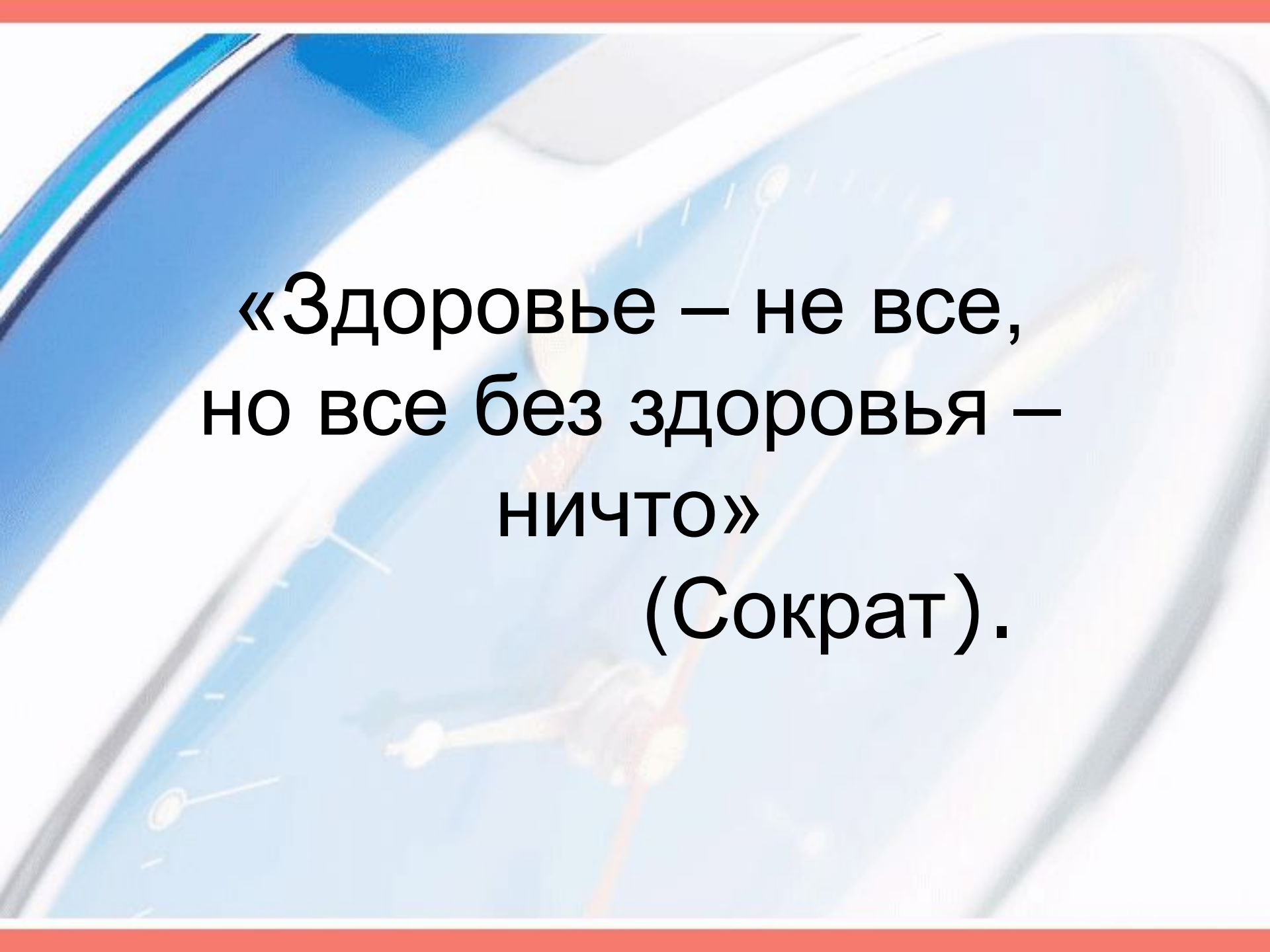
Формирование у учащихся культуры здоровья, как неотъемлемой части общей культуры.

## **Задачи урока:**

**Оздоровительная:** Создание у детей устойчивой мотивации к культуре здоровья; формирование правильной осанки; развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты, координации.

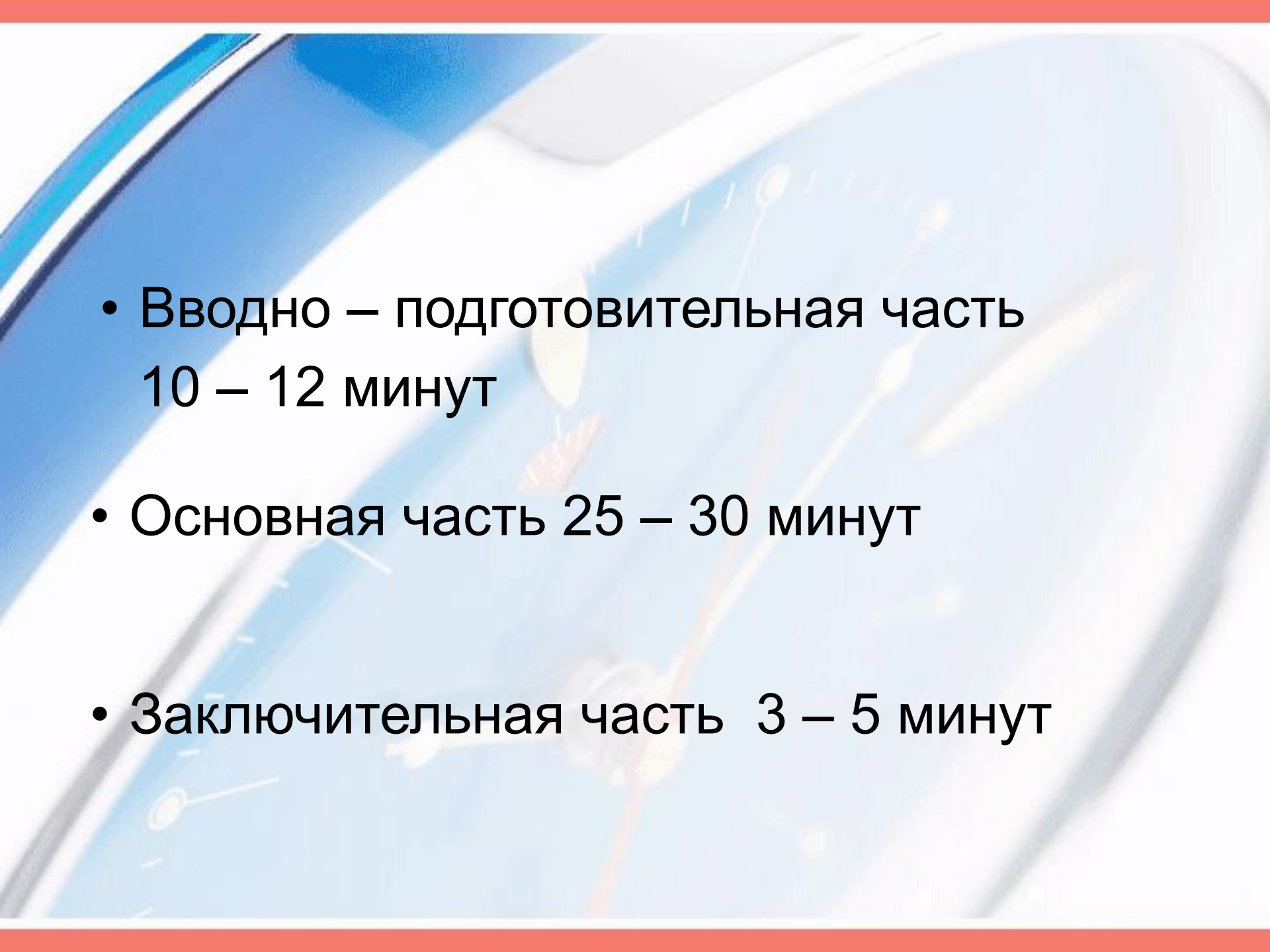
**Образовательная:** Совершенствование техники прыжка через скакалку, поднимания туловища из положения лежа на спине, подтягивания на низкой перекладине, подъема на куб  $h = 45$  см.

**Воспитательная:** Воспитание целеустремленности, выдержки, самостоятельного выполнения упражнений.



**«Здоровье – не все,  
но все без здоровья –  
НИЧТО»  
(Сократ).**



- 
- Вводно – подготовительная часть  
10 – 12 минут
  - Основная часть 25 – 30 минут
  - Заключительная часть 3 – 5 минут

# Основная часть

- Знакомство с презентацией о значении физических качеств
- Круговая тренировка
  - работа по станциям
  - «цветотерапия»

# Сила

Упражнения на силу предупреждают нарушение осанки, выполняют корсетную функцию, играют роль в функционировании желудка, печени, кишечника, почек.



# Гибкость

Имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Спасает от вывихов, разрывов и других повреждений связок.

# Быстрота

Человек, быстро реагирующий на какой-либо сигнал в одной ситуации, также быстро реагирует и в другой.

# Координация



Постоянное развитие и совершенствование координации способствует укреплению здоровья, предупреждению травматизма.

# Выносливость

Снижение показателей выносливости свидетельствует о ухудшении работоспособности, быстром наступлении утомления.

# Круговая тренировка

Станция 1. Подтягивание на низкой перекладине.

И.п. – вис лежа, хват сверху.

Станция 2. Прыжки через скакалку.

И.п. – скакалка сзади внизу, прыжки вперед.

Станция 3. Поднимание туловища.

И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленном суставе, руки вперед.

Станция 4. Подъемы на куб. И.п. – о.с., лицом к кубу. Каждое восхождение состоит из 4 шагов: 1. правая на куб; 2 левая на куб; 3 правая вниз; 4 левая вниз в исходное положение.

# Цветотерапия

## Красный

Этот цвет избавит от плохого настроения, депрессии, поможет расслабиться мышцам. Он согревает и даже способствует локализации воспалительного процесса. Красный бодрит и приводит мысли в порядок.

## Оранжевый

Помогает людям, страдающим легочными, сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями, исцеляет почки, стимулирует работу надпочечников, возбуждает аппетит. Оранжевым цветом лечат нервные срывы и депрессивные состояния.

## Желтый

Контролирует вес, укрепляет нервную систему, способствует точности мысли, будит любознательность. Это цвет коммуникабельности, его любят энергичные люди, он дарит радость и веселье. Помогает справиться с хандрой, преодолеть неприятности.

## Зеленый

Благотворно действует на сердце. Избавляет от негативных эмоций. Он улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление и успокаивает. Это цвет решительности, он помогает собраться с духом.

# Цветотерапия

## Голубой

Цвет перемен. Он помогает при волнениях, снижает воспаление, снижает кровяное давление, останавливает кровотечение, уменьшает боли в желудке.

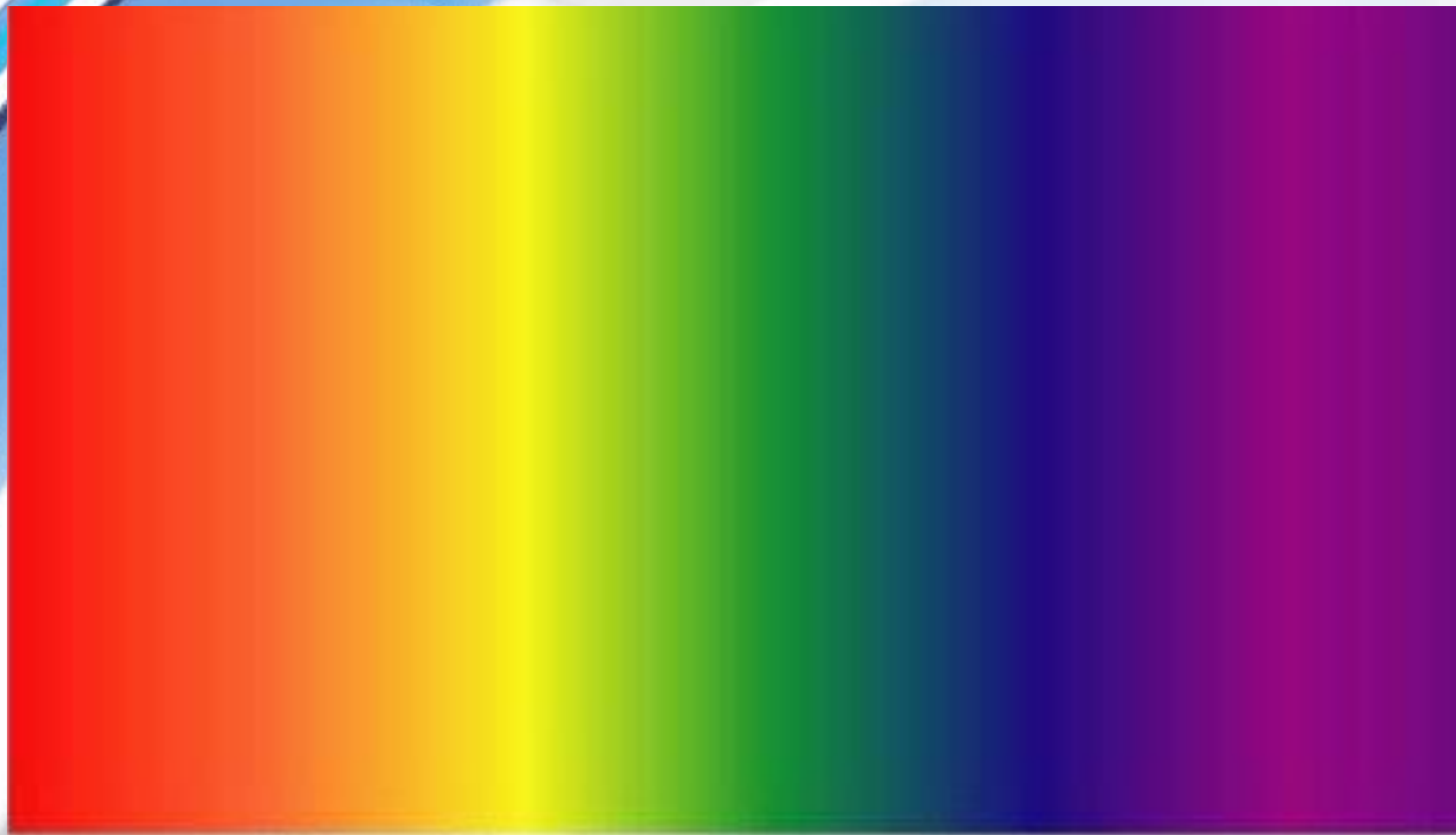
Голубой цвет хорошо расслабляет, от него веет спокойствием.

## Синий

Наиболее сильный болеутоляющий цвет из всего спектра. Он помогает при бронхитах, астме, мигренях, ушибах и болезнях почек. Синий цвет помогает справиться с эмоциональными потрясениями, способствует вдохновению.

## Фиолетовый

Этот цвет тяжелый, поэтому им надо пользоваться очень осторожно. Он уменьшает высыпание на коже, улучшает ее состояние, уменьшает сердцебиение, помогает при травмах головы. Фиолетовый цвет поддерживает иммуносистему, успокаивает нервы, полезен при усталости и болях в глазах. Помогает снизить вес, так как подавляет аппетит.



Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан



# Заключительная часть Гимнастика для глаз

## Раскрашивание

Закрывать глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

# Музыкальный алфавит

*Произносить алфавит на одном дыхании*

**А, б, в, г, д, е, ё;**

**Ж, з, и, й, к;**

**Л, м, н, о, п, р, с;**

**Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;**

**Мягкий знак и твердый знак,**

**э, ю, я!**

**Наизусть весь алфавит знаю я!**