**Открытый Урок по физической культуре в 6 класс**

***«Мы за здоровый образ жизни!»***

Подготовил и провёл

Учитель физической культуры

Сарсенгалиев П А

Дата проведения : 22.10. 2018э

ЦЕЛЬ:

- закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- научить правилам точечного массажа.

Ход урока.

- Здравствуйте! Какое важное слово я вам сказала? А что оно означает?

Здравствуй – это, значит, желать здоровья.

         Вы хотите узнать, как быть сильным, красивым, здоровым?

Тема нашего занятия «Мы выбираем ЗОЖ!»

      Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

А что значит быть здоровым по - вашему?

 Как вы понимаете это выражение?

Ответы детей: - Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

Учитель: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Начнём с зарядки.

И. п. – сидя за партой, руки на парте.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд назад.

И. п. – сидя за партой, руки на парте, сжаты в кулак.

1-3 – сжимать пальцы рук;

пауза.

И. п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз.

поднять прямые руки вверх, прогнуться;

И.п.

И. п. – сидя за партой, руки к плечам.

руки в стороны;

хлопок в ладоши перед собой;

руки в стороны;

И. п.

И. п. – сидя за партой, ноги на ширине плеч, руки за голову.

наклон вправо;

И.п. То же влево.

А теперь попробуйте отгадать мои загадки:

Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

*Задание.* Назвать игры с мячом. (футбол, волейбол, баскетбол)

Эта птица – не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (*Волан*.)

*Задание*. Как называется игра с воланом?     ( бадминтон)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи*.)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони,  
А блестящие ... (*Коньки*.)

Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (*Велосипед*.)

Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной – туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят... (*Душ.*)

Это бодрость и здоровье  
Это радость и веселье  
Плюс хорошая фигура  
Вот что значит... (*Физкультура*.)

Учитель: Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый поход в страну здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье, правильно закаляться, питаться.

Учитель. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах.

А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но и не являются полезными для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д.

  Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где  они их покупают? (Ответы детей) в аптеке

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом  с нами. В овощах и фруктах. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (Ответы детей).

         Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,

Вам они подарят радость без труда.

Мы же понимаем, что здоровье наше

          Нам дано поверьте, раз и навсегда.

*Учитель* *:* Но, к сожаленью*,* несмотря на правильное питание, часто многие заболевают, подхватывая разные вирусы. Сейчас осень.

 Чем чаще всего люди болеют в это время года? ( Грипп, простуда)

Поднимите руки, кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку свойственно болеть! А ведь это неверная установка.

 Давайте изменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым!  Существует много способов защитить себя от болезней. Один - из них точечный массаж. Посмотрите сколько много точек для массажа, и это ещё не все. Мы с вами потренируемся на одной.  Повторяйте за мной.

1.Ищем пальчиком кружочек,

Нажимаем на звоночек.

Девять раз вращаем влево,

Выгоняем вирус смело

2.Девять раз вращаем вправо,

Удирает вирус! Браво!

Раз, два, три, да раз, два, три

Прочь бегут от нас враги!

Только обязательно делать всё старательно!

*Учитель.*  Ещё есть гимнастика для глаз. Следите внимательно за экраном и  повторяйте глазами движения лепестков цветка.

Эта гимнастика поможет вам снять усталость, после долгой работы за компьютером или чтения книги.

            Есть аксиома здорового образа жизни: «Если хочешь быть здоров  – закаляйся!»

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма, вырабатывают иммунитет. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма.

Можно закаляться  принимая воздушные и солнечные ванны, выполняя обливание, обтирание и купание.

Знаете ли вы правила закаливания? ( Нельзя  сразу купаться в холодной воде, постепенно увеличивать время процедур, снижая температуру).

  Всё правильно, но помните, что закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов, и не зависимо от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если закаливание будет постоянным.

 Здоровый образ жизни это не только занятия физкультурой и спортом, здоровое  питание, гигиена тела, закаливание, но и борьба с вредными привычками.

А помните ли вы их? Определите, что вредно, а что полезно. Расположите на доске по столбикам.

курить,

 употреблять спиртные напитки,

соблюдать режим дня,

 читать лежа,

 смотреть близко телевизор

 употреблять в пищу морковку

заниматься физкультурой

тереть глаза грязными руками

гулять на свежем воздухе

кушать много конфет

пить парное молоко

Молодцы, вы всё выполнили правильно.

Этап рефлексии:

– Сегодня вы услышали много советов по укреплению здоровья, как вести здоровый образ жизни. Представьте, что вы встретили знакомого. Какие дадите ему советы, по укреплению здоровья. Напишите свой совет на молодильных  яблочках. Теперь своими пожеланиями украсим  дерево  здоровья.

   Всем спасибо и крепкого вам здоровья.