**МОБУ СОШ№19**

**Интерактивный урок «Жизнь в движении» 16.02.2018г.**

**Цели урока:**

1. Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Развивать наблюдательность, интерес к выполнению двигательных упражнений.
3. Воспитывать культуру совместно выполняемых двигательных упражнений, кругозор учащихся.

Ход урока:  
  
**I. Мотивационный блок**  
**II. Подготовительный блок**  
**III. Познавательный блок**  
**IV. Игровой блок**  
**V. Итог**  
**Оздоровительная минута**

**Ход урока:**

1. Мотивационный блок

**Учитель:** Приветствуем всех, кто время нашел

И в класс на урок здоровья пришел!

Пусть зима стучит снежком в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

**Ученики:** 1. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

2. А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо

беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

1. Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить. (показ мышц)
2. Чтоб заступиться за друзей и наказать врагов, приемам разным обучаться я

всегда готов. (в кимоно – приемы)

1. Чтоб красивой, стройной быть, обруч я должна крутить.
2. Вышла Викочка вперед, Вика прыгалки берет.

Вика, Вика, вот так Вика! – раздаются голоса,

- Посмотрите – это Вика скачет целых 3 часа.

1. Я гимнасткой стать хочу самой настоящей! И колесом крутиться я считаю счастьем!

- Повторим правила поведения на уроке здоровья:

1) Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра – нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

2) Мы стараемся всегда помогать друг другу,

Не смеемся никогда, если другу трудно! ( повтор)

3) Если вновь не получается это упражнение,

Нужно просто повторить трудное движение.

4) Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

1. Подготовительный блок

Игровые упражнения на развитие двигательной активности.

**«Я расту»**

Для того, чтобы стать сильным и ловким, нежно много заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение.

Упрись в землю ногами, потянись к небу руками,

Воздуха чистого вдохни и мысленно болезни отгони.

**«Плечо друга»**

Все знают, как важно вовремя опереться на плечо друга. Особенно важно это делать в спорте. Давайте попробуем учиться чувствовать плечо друга, который поможет и поддержит в трудную минуту.

Бегаем по кругу, рука лежит на плече впереди стоящего. (со сменой рук – правая, левая)

**«Морская волна»**

Многие из вас были на море, на реках. И всегда интересно наблюдать за морской волной. Давайте вспомним, как ведет себя волна, приближаясь к берегу, и попробуем ее показать.

(в шеренгу – 3 человека стоят, 3 – приседают)

**«Герои»**

Военные – это сильные и мужественные люди. Они выполняют важную и ответственную работу. Они в своем деле выполняют ответственные прыжки. (пробежать задом наперед, с согнутыми в коленях ногами, на 2 ногах, на 1, перекрестные)

1. Познавательный блок

**«Олимпийская азбука»**

1. 5 олимпийских колец, объединенных между собой – 5 олимпийских материков, игроки, которые участвуют в олимпийских играх: Европа, Азия, Америка, Австралия, Африка.

Девиз игр – быстрее, выше, сильнее!

1-ые олимпийские игры – Афины, 776 г. до н.э. (имена первых победителей олимпийских игр выгравировывали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей в Олимпии)

1-ый победитель – повар Кореб из Элиды, административного центра Олимпии.

Длились 1 месяц. В это время запрещали суды, казни (откладывали), прекращались раздоры, войны во всех странах. Все радовались наступлению мира и спортивных состязаний!

1. **«Олимпионики»** (ученики олимпийских игр Древней Греции)

а) Ходьба на носках по кругу с высоко поднятыми коленями;

б) Ходьба на наружных сторонах стоп;

в) Прокатить карандаш по всей ступне от пальцев до пятки;

г) Взять карандаш кончиками пальцев левой ноги и переложить направо;

д) Чистый лист, пальцами ноги нарисовать 5 колец;

у) «Лягушки» (прыгать).

1. Игровой блок

а) Загадки для олимпиоников:

- стать здоровым ты решил, значит выполняй…. (режим)

- на зарядку встала вся, наша дружная… (семья)

- режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (душем)

- поверьте, мне никто не помогает, постель я тоже… (застилаю)

- после душа и заправки ждет меня горячий… (завтрак)

- после завтрака всегда в школу я бегу… (друзья)

- в школе я стараюсь очень, с лентяем спорт дружить… (не хочет)

- ну вот, ура! Звенит звонок! Последний кончился… (урок)

- с пятерками спешу домой, сказать, что я всегда… (герой)

- мяч, скакалка и ракетка, лыжи, санки и коньки – лучшие друзья… (мои)

б) **«Театр пантомимы»**

В театре люди имитируют движения животных и людей, а зрители должны догадаться.

- медведя, зебры, слона, тюленя, змеи;

- человека, который боится воды; не хочет вставать с постели; который разбрасывает вещи, а утром не найдет.

в) **«Необычная эстафета»**

1. с книгой на голове;

2. со связанными за спиной руками;

3. в целлофановых пакетах;

4. прыгая на прыгалках;

5. называть буквы и цифры;

6. взяв себя обеими руками за уши;

7. взяв себя обеими руками за щеки;

8. держа мяч на правом плече;

9. держа мяч над головой;

10. держа мяч между коленями.

1. Итог

Оздоровительная минута

- Люди с самого рождения жить не могут без движения!

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову – прямо. Медленно поднять руки вверх и сцепить в замок над головой. Ваше тело – как гора. Одна половинка горы «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая – «Нет! Сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет» - решили они. «Мы 2 половинки одной горы и с ила в нас обеих!». Потянулись обе сильно-сильно. Медленно опустите руки вниз и улыбнитесь.

Молодцы! Сотворите в себе солнце и светите, и любите всех-всех.

Ты – Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе потребность в движении!

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Данный **интерактивный урок**  проводился в 5 классе. Урок состоит из нескольких частей, где познавательный блок чередуется с двигательным.   
  
Занятие настолько понравилось ребятам, что следующий урок они проводили сами, выступая в роли учителей. Предварительная подготовка была такова: ребятам раздавались стихи, группа учеников готовила рассказ об истории развития олимпийского движения.