

Сырая Ольга Сергеевна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №8

города Тихорецка муниципального образования Тихорецкий район

г. Тихорецк, Краснодарский край

**ПЛАН-КОНСПЕКТ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО УРОКА
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

Учитель: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте родители! Скажите, пожалуйста, ребята, вы любите гулять на улице с друзьями?

Дети: Да! Конечно!

Учитель: А ваши родители всегда вас отпускают во двор?

Дети: Отпускают. Да. Нет. Не всегда.

Учитель: А когда и почему они запрещают вам гулять?

Дети: Когда мы заболели.

Учитель: Вы знаете, мне недавно пришла телеграмма от моей знакомой умной кошки Лушки. (зачитывает телеграмму):

На лесной опушке собрались зверушки.

Я,- профессор обучения, написала объявление:

«Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита

Приходи и стар и мал! Всем урок здоровья дам!»

Учитель: Я предлагаю сегодня на уроке всем вместе превратиться в лесных жителей и отправиться в путешествие в лес к кошке Лушке. Она научит нас разговаривать со своим организмом и никогда не болеть. Но перед тем как идти, я предлагаю посмотреть мультфильм, который покажет, как чувствуют себя ваши родители, когда вы возвращаетесь домой с прогулки. (Просмотр мультфильма Маша и медведь «Песенка о чистоте»).

Учитель: Ну что, ребята, правда, жалко бедного медведя?!

Можно нам с вами в путь отправляться, да вот только кошка Лушка не любит грязнуль. Она просит показать вам интересную сказку и проверить, нет ли грязнуль среди нас.

Сказка про Зайца - грязнулю (инсценируют дети и родители)

Учитель: Ну, как сказка, ребята, понравилась? Нет среди вас таких зайцев? Я не вижу. Но, на всякий случай, я предлагаю всем перед дорогой умыться. Чистота еще никого не испортила! Согласны?

Самомассаж лица в стихах «Нос, умойся!»

1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!»* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

Учитель: Ну а теперь самое время отправляться в путь. На лесной тропинке нам встретятся различные препятствия, но вы у меня сильные, тренированные дети и поэтому вам они не страшны. А если вдруг родителям станет тяжело, то мы им поможем.

Игровая разминка в ходьбе

Полетели в лес сороки, Затрещали белобоки.	Ходьба в колонне по одному, имитируя полет птиц
А одна совсем молчит: Горлышко ее болит.	Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево

Заревел медведь в берлоге. Стар он стал, ворчит в тревоге: «Что там кошка может дать?» Но боится опоздать.	Ходьба вперевалку на внутренней и внешней стороне стопы
Вот пришла лиса с лисенком,	Ходьба перекатом с пятки на носок
Еж с ежихой,	Ходьба гусиным шагом
Уж с ужонком	Сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, передвижение на ягодицах
Прискакала к ним лягушка: Так болит сегодня ушко!	Прыжки в глубоком приседе
Нос не дышит у слоненка. Кашель мучает мышонка. Ломит тело у моржа. Болят ноги у ежа.	Дыхательные упражнения

Учитель: Вот мы немного размялись, а сейчас я каждому дам волшебный колпачок, и мы поиграем в игру **«Не потеряй колпачок»**.

Необходимо не уронив колпачок с головы

1. Пройти между фишками;
2. Пройти по гимнастической скамейке;
3. Проползти по скамейке на четвереньках;
4. Пройти по лежащему на полу канату.

Командная игра «Собери грибы в корзину»

Необходимо захватить босыми ногами с пола мелкие предметы и перенести их в корзину. У каждой команды своя корзина.

Игра «Отгадай, кто я?»

Дети по желанию придумывают и замирают в позе, изображающей любого лесного зверя или лесной птицы (ласточка, цапля, ёжик, лось, лягушка, лиса, волк и т. д.). Родители отгадывают. Двигаясь, необходимо держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок.

«Это что за маскарад, и зверей и птиц парад?

Ничего не разберёшь, где тут белка, а где ёж?

Приготовься и смотри: лесная фигура, на месте замри! »

Вот теперь, ребята, вы превратились в настоящих лесных жителей. Садитесь на пол в кружок и приготовьтесь внимательно слушать нашу кошку Лушку.

<p>1. Расскажу я вам, зверята, Как ведут себя котята, Чтоб не киснуть, не болеть, А весь день играть и петь. Все мы знаем, как полезно Бегать, прыгать и нырять, Кувыркаться, обливаться И под солнцем загорать. Почему же в самом деле</p>	<p>2. Летом мы лежим в постели? Одолела нас простуда Под названьем ОРЗ. В нашем мире царство есть, Жителей его не счесть: На земле и там и тут Вирусами их зовут. Очень страшный и опасный С ним идет незримый бой.</p>
<p>3. Кто же с вирусом воюет, Кто здоровье сторожит День-деньской и ночь не спит? Вы представьте, наше тело -Это целая страна. Состоит оно из клеток. Клетки — это города. Каждый город сторожит Клетка крови — лимфоцит. И у каждой, мой дружок, Есть на коже свой звонок! Организм наш очень сложный, Надо быть с ним осторожным. Если с детства ты ленив, Много ешь, весь день сонлив, Редко делаешь зарядку, Организм твой не в порядке.</p>	<p>4. Лимфоцит твой чуть живой: Полусонный и больной Охраняет город свой. Ну, какой он часовой? Спит на службе день-деньской! Страшный вирус в клетку входит, Все владения обходит. Видит, все тут мирно спят, Можно снова воевать. Чтобы вирус побеждать, Надо с детства твердо знать: Если клетка заболела, Шлет она сигналы смело. И на коже от звоночков Появляются кружочки. Если надавить кружочек, Боль появится, дружочек!</p>
<p>5. Ты не бойся, не зевай, Клеткам быстро помогай! Вы не хотите болеть никогда? Отвечают зверята: «Да, да, да!</p>	<p>6. Кашель, насморк и отит Лечит пальчик-Айболит. Лисоньки и зайчики, Приготовьте пальчики!</p>

Комплекс точечного массажа

<p>Ищем пальчиком кружочек, Нажимаем на звоночек, Девять раз вращаем влево, Выгоняем вирус смело. Девять раз вращаем вправо, Удирает вирус! Браво!</p>	<p>Нажимаем БАТ в середине мечевидного отростка</p>
--	---

Раз, два, три, да раз, два, три Прочь бегут от нас враги.	
Все нашли больной звоночек? Прижимай его дружок.	БАТ в яремной впадине
<i>Говорила кошка Лушка</i> «помассируем за ушком»,	Одновременно 2 точки за ухом и у козелка (как бы щиплем ухо)
Шейку,	2 точки в месте гланд и погладить шею от ушей вниз
Лобик почешите,	Разгладить брови
Нос погладить поспешите. Рядом с носом есть звоночки Отыщите их сыночки. Их прижмите, поворачивайте, Массаж щечек продолжайте.	2 точки у крыльев носа с продолжением на щеках
Пощипать теперь ладошки Нужно, маленькие крошки.	БАТ в ямке между большим и указательным пальцем.
А в конце потрем ладошки, Мои маленькие крошки. Лучше, лучше три ладошки И здоровой будешь кошкой.	Растирание ладоней
Хорошо мы полечились, Все массажу научились. Чтобы без болезней жить – С массажем вы должны дружить!	Встряхивание кистей рук

Этот пальчик-Айболит нас излечит, исцелит

От бронхита, трахеита, ларингита и ринита.

Не болит кружочек твой, веселись, пляши и пой.

Солнце, воздух и вода, пальчик твой — твои друзья.

Вот вам мои памятки о технике точечного массажа в подарок. Будете регулярно делать массаж, станете красивыми и здоровыми. (Приложение 2).

Учитель: Спасибо, кошка Лушка! Мы с ребятами обязательно будем делать точечный массаж и всегда будем здоровыми.

А сейчас, ребята, я загадаю вам загадки про здоровый образ жизни.

Комплекс «Загадки» (проводится под спокойную музыку).

Перед выполнением каждого упражнения учитель загадывает детям загадки, а

они должны «нарисовать» то, что загадано движениями правой, затем левой стопой.

1. «Солнце»

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

Нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Мыло»

Объявили бой бациллам: моем руки чисто с(мылом).

Нарисовать овал правой и левой стопой

3. «Душ»

Дождик тёплый и густой

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

Поставив пятки на пол, стучать поочередно правым и левым носками ног.

Затем носки прижать к полу и постукивать пятками.

Учитель: Молодцы, ребята! Хорошие из вас художники получились.

Релаксация под музыку «Звуки природы» (приложение 3)- В волшебном лесу:

Учитель: Лягте удобно и закройте глаза. Слушайте только мой голос. Представьте себе, что вы в волшебном лесу, где много вековых деревьев, кустарников и всевозможных цветов. Вы лежите на цветочной поляне. Дышите ровно и свободно. Прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами вокруг вас: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Вы слышите пение птиц и шорохи трав. Это успокаивает вас, снимает волнение и напряжение. Вам хорошо и спокойно. Насладитесь этим ощущением, захватите это чувство с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть оно будет с вами весь день. Делаем глубокий вдох, медленно открываем глаза. Садимся.

Учитель: А сейчас, ребята, давайте подведем итог сегодняшнего путешествия в Страну Здоровья. Что нового вы узнали?

Дети:

- Мы узнали, что такое точечный массаж и как его проводить.
- Вспомнили, что чистота – залог здоровья.
- Мы играли в игры, которые делают красивой нашу осанку, укрепляли мышцы стоп для профилактики плоскостопия, мышцы всего тела.
- Развивали равновесие.
- Занимались аутогенной тренировкой, учились расслаблять мышцы всего тела.

Учитель: Я предлагаю вам сейчас выйти на улицу и запустить в небо шары желаний, которые уже подготовили ваши родители. Запуская их, мысленно пожелайте здоровья всем людям на нашей огромной планете. Здоровья и вам, ребята! До свидания!