

## Конспект урока

**1. Тема урока:** «Гиподинамия - «болезнь 21 века!»

**2. Цели:** формирование положительной мотивации для развития динамической активности детей; создание условий по профилактике гиподинамии.

### Задачи:

- **Обучающие:**
  - развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координационную способность и психические качества: волю, целеустремленность.
  - способствовать развитию внимания, координационных способностей.
  - сформировать понятие о гиподинамии, ее причинах и последствиях;
  - дать знания о возможности управления собственным здоровьем по средствам физической активности;
- **Развивающие:**
  - развивать познавательный интерес у обучающихся к своему здоровью.
  - развивать умения сравнивать, анализировать и обобщать на основе полученной информации;
- **Воспитательные:**
  - воспитать бережное и ответственное отношение к своему здоровью;
  - воспитывать потребность в активном образе жизни;
  - воспитывать культуру здорового поколения.

### 3. Дидактическое оформление плана урока.

**Тип урока:** комплексное применение знаний и способов деятельности

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 6

**Количество часов в неделю:** 3

**Место урока в разделе:** Основы знаний, §3, номер урока в теме 3

**Базовый учебник:** Виленский М. Я., Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. — М.: Просвещение, 2019.

**Форма проведения:** квест

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** маты, свисток, кегли, мячи теннисные, шведская стенка, картинки с изображением ребуса, карточки – подсказки (приложение 1), музыкальная колонка.

**Технологии обучения:** квест-технология, здоровьесберегающая, игровая.

**Формы работы учащихся:** работа в командах, индивидуальная, фронтальная.

**Длительность урока:** 45 минут.

### 4. Краткое описание содержания и хода урока

#### Этапы урока

- 1) Организационный: настрой на работу
- 2) Выполнение общеразвивающих упражнений.
- 3) Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.
- 4) Практическая работа. Квест-игра

- 5) Обобщение полученных знаний.
- 6) Рефлексия.
- 7) Домашнее задание

### **Ход урока**

#### **1.Организационный: настрой на работу.**

Построение в одну шеренгу, приветствие обучающихся. Бег в умеренном темпе по залу с изменением направления движения по звуковому сигналу.

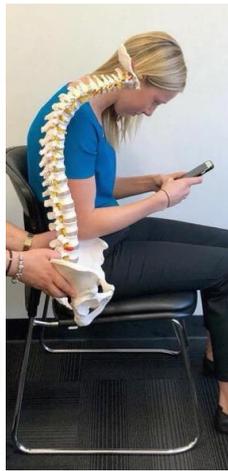
#### **2.Выполнение общеразвивающих упражнений**

**Разминку организуют обучающиеся под контролем учителя:**

- 1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс  
1-4 круговое движение головой в правую сторону.  
5-8 то же в левую.
2. И.П.- о.с.  
1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же левой ногой.
3. И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  
1-3- три пружинящих наклона вправо, левую руку на пояс.  
4- и.п.  
5-8- то же влево.
4. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1-3- три пружинящих наклона вперед с касанием руками пола.  
4- и.п.
5. И.П.- стойка на правой ноге, левую назад на носок, руки в стороны.  
1- мах левой ногой вперед, руки вниз до хлопка ладонями под ногой.  
2- и.п.  
3-4 то же правой ногой.
- 6.И.П.- выпад правой вперед, руки на пояс.  
1-3- три пружинящих покачивания тазом вверх- вниз.  
4- смена положения ног прыжком.

#### **3)Актуализация комплекса знаний и способов деятельности.**

- Ребята посмотрите пожалуйста на эти картинки.
- Они вам никого не напоминают? Возможно кто-то узнал себя?
- Выскажите своё мнение о чём пойдёт речь на нашем уроке. (варианты ответов: зависимость от телефонов и компьютерных игр)
- Да вы правы ребята, но к чему данная зависимость приводит? (низкой физической активности)



- Каждый из нас ежедневно сталкивается с понятием здоровье, здоровый образ жизни. Часто мы не задумываемся над тем, что здоровье – это основа человеческого счастья. И то, что здоровье легче потерять, чем сохранить.

- А вы знаете, что такое здоровье?

- Всемирная Организация здравоохранения определяет это понятие как: «Здоровье – это состояние полного физического душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

- В связи с развитием глобальной сети интернет, появления планшетов, мобильных телефонов и различных гаджетов, позволяющих до минимума снизить активность в детском и подростковом возрасте, приковывая их к компьютерному столу...или к дивану все реже можно увидеть мальчишек и девчонок, играющих и бегающих во дворе.

- Сегодня вы узнаете об одной из общих проблем сохранения здоровья, а именно о болезни цивилизации. А о какой болезни идёт речь вы отгадаете, когда пройдёте 5 станций с заданиями.

- Предлагаю разделить на 4 команды, для этого на 1,2,3,4 рассчитайсь.

-Выберите капитана команды. Капитаны команд подойдите и вытяните наугад номер станции, с которой начнёте квест.

**Правила квеста:** Переход от станции происходит по часовой стрелке после свистка учителя. Время на каждое задание 3 минуты.

На всех станции после выполнения задания обучающиеся получают конверт с подсказками, которые собираются в конце игры. Задача каждой команды к окончанию квеста собрать слово «Гиподинамия».

#### 4) Практическая работа. Квест-игра

**1 станция «Угадай вид спорта».** В баскетбольном кольце лежит конверт с загадками о видах спорта. Нужно по очереди забрасывать в кольцо мяч. Как только конверт выпадет из кольца, отгадать виды спорта. И взять конверт подсказку

Загадка 1. В этом мы играем зале. Надо рост большой иметь, Чтоб противнику в запале гол мячом забить суметь. (Баскетбол)

Загадка 2. Бьют прицельно по мишеням, — Раз, другой, четыре, пять. И помчались под уклон. Что же это. (Биатлон).

Загадка 3. Без весла не обойдёшься, Если спортом тем займёшься. А как занятие зовут, Где в лодке к финишу плывут? (Гребля)

**2 станция «Выше всех».** На высоте 170 см висит ребус и каждый подпрыгивая должен отгадать его и взять конверт с подсказкой.

Отгадайте ребус



**СКОРОСТЬ**

**3 станция «Точно в цель».** На одной линии стоят 5 кеглей, основания у каждой расположена цифра, участники команды по очереди бросают теннисный мяч в кеглю, после падения которой можно увидеть цифру. По выполнению задания должно получиться пятизначное число, в соответствии с номером взять конверт с подсказкой.

**4 станция «Разведчик».** Проползти по «пластунски» под натянутыми веревками на разном уровне, добежать до стола, взять часть пазла и вернуться. Выполняют один за одним по очереди, как только принесут все элементы пазла, нужно сложить картинку и получить подсказку.

**5 станция «Движение – это жизнь».** Под музыку придумать движения на 4 или 8 счетов, затем всем вместе их показать. Выполнив задание, получить от учителя конверт с подсказкой

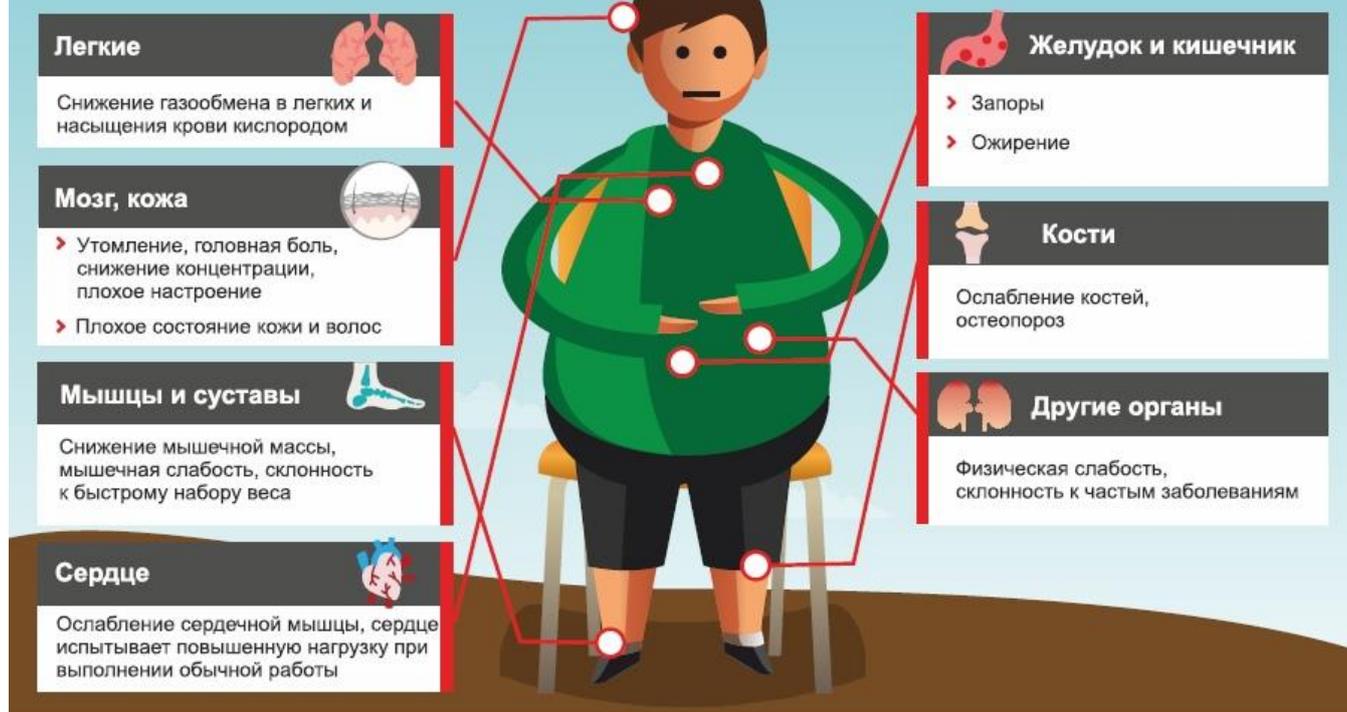
**5) Этап обобщения полученных знаний.**

Ребята вы молодцы. Правильно отгадали. **Гиподинамия**-это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека.

А почему гиподинамию называют болезнью цивилизации или ещё болезнью XXI в? Почему, этой болезни не было раньше? (Ответы детей).



# Низкая физическая активность



Совершенно верно. Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добывать пищу, строить жилище, изготавливать одежду. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат в XXI веке каждый второй человек на земле страдает от гиподинамии. Особенно сильно страдают от гиподинамии школьники. По 6-8 часов они сидят за партами, потом за компьютером и телевизором. Появилось очень много малоподвижных профессий.

## 6. Рефлексия.

Предлагаю проверить больны ли ВЫ болезнью 21 века – Гиподинамией. Ответьте честно на следующие вопросы:

### 1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

1. Да, ежедневно.
2. Периодически.
3. Не делаю.

### 2. Как часто вы посещаете спортзал вне урока физкультуры?

1. Регулярно.
2. Редко.
3. Не посещаю.

### 3. Как часто вы совершаете пешие прогулки?

1. Я ежедневно хожу не менее двух-трех километров.
2. Если есть время и позволяет погода, я всегда предпочту пешие прогулки транспорту.
3. Мне некогда ходить пешком.

**4. Зеленые овощи, хлеб из муки грубого помола, фрукты, ягоды, гречка и овсянка – это:**

1. Непременные продукты моего стола.
2. Полезные продукты, некоторые из которых присутствуют в моем рационе.
3. Этим не наешься. Лично я предпочитаю более сытную пищу.

**5. Отдых для вас – это:**

1. Активное проведение времени: ролики, коньки, лыжи, плавание, подвижные игры.
2. Я стараюсь чередовать активный отдых и пассивным отдыхом дома.
3. Я слишком устаю в школе. Мой выходной день – это диван, телефон, телевизор, любимые книги и компьютерные игры.

**6. Страдаете ли вы от головной боли и сонливости?**

1. Нет.
2. Бывает.
3. Да.

**7. Сколько времени вы проводите за компьютером и телефоном в день?**

1. 1 час.
2. 2-3 часа.
3. более 3 часов.

**8. Какое расстояние вы можете легко пройти пешком?**

1. 3 км и более.
2. 1-2 км
3. Менее 1 км.

**9. С чем у вас ассоциируется слово «движение»?**

1. С жизнью, прогрессом.
2. С вынужденной жизненной необходимостью.
3. С лишней нагрузкой.

А теперь подсчитайте под какой у вас цифрой больше всего ответов 1, 2, 3

Если у вас больше ответов **под цифрой 1:** Продолжайте в том же духе, и вы никогда не узнаете, что такое гиподинамия. Для вас фраза «движение - жизнь» - не просто красивый лозунг. Вы знаете, что регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают мозговое кровообращение, повышают иммунитет. Вы бодры, веселы и жизнерадостны, ведь во время выполнения физических упражнений в крови повышается уровень эндорфина – гормона счастья

Если у вас больше ответов **под цифрой 2:** Гиподинамия в ее классическом понимании вам не грозит. Вы ведете умеренно здоровый образ жизни. И все же, отсутствие четкой оздоровительной программы, нерегулярность физических упражнений, их недостаточное количество, может привести к появлению целого ряда проблем со здоровьем. Так, вам следует помнить, что недостаточная физическая активность вкупе с несбалансированным питанием является причиной избыточного веса. В то время как регулярные занятия спортом входят в комплекс профилактических мер по борьбе с такими заболеваниями, как инсульт, болезни сердца, диабет и т.д. Занятия спортом должны носить регулярный, а не хаотический характер.

Если у вас больше ответов **под цифрой 3**: Вам нужно срочно менять свой образ жизни. Недостаток двигательной активности является причиной многих серьезных психических и физических заболеваний. Атеросклероз, ожирение, заболевания костно-мышечного аппарата, снижение иммунитета, депрессия, бессонница – вот далеко не полный перечень последствий гиподинамии. Между тем, даже умеренная физическая активность позволяют избежать многих проблем. Пешие прогулки (не менее 2 км), еженедельное посещение спортивного зала, утренняя гимнастика – вот то, с чего вам следует начать. Постепенно уровень физической нагрузки можно будет повышать. Но помните, что при наличии любых проблем со здоровьем, вам следует проконсультироваться с врачом. В таких случаях уровень нагрузки должны регулировать профессиональные медики.

**7) Домашнее задание.** Учитель предлагает обучающимся разработать своё лекарство или способы лечения Гиподинамии.

### **5. Здоровьесберегающая направленность урока**

Урок является основной организационной формой образовательного процесса, зависящая непосредственно от учителя. Построение урока на здоровьесберегающей основе – это важнейшее условие преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – создать условия для возможности сохранения здоровья учащимся во время учебных занятий, переменах, сформировать у них УУД по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для реализации поставленной цели в ходе данного урока я решил следующие задачи:

1. организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья: смена видов деятельности, обращение внимания мной на осанку, дыхание, правильное выполнение упражнений при разминке, чередование активных и пассивных форм урока, как следствие избегания переутомления;
2. создание условий для «ситуации успеха» учащихся в процессе обучения;
3. создание обстановки доброжелательности и позитивности, положительного эмоционального настроя с первых минут урока, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя;
4. создание условий для развития креативного мышления, развитие регулятивных УУД - учащиеся самостоятельно формулируют цель, гипотезу, выбирают оборудование, обдумывают план работы, реализуют его, делают выводы, которые анализируют, сравнивая с эталоном и проводят рефлексию своей деятельности.);
5. освоение новых методов деятельности в процессе обучения школьников, предполагающих использование современных здоровьесберегающих технологий.

Вывод: здоровьесберегающие технологии совместно с современными педагогическими технологиями в ходе развития успешности школьника остается перспективным. Что приводит к росту мотивации к изучению предмета. Педагогика сотрудничества снимает стрессовую ситуацию, напряжение, позволяет полнее раскрыться ученику. Эмоциональный позитивный настрой урока помогает переключать внимание, сохранять темп урока и его плотность.

### **6. Результативность урока**

Данный урок был реализован в ходе школьного методического объединения по теме «Работа учителей по учителя физической культуры по формированию здорового и безопасного образа жизни учащихся».

Начало урока максимально доброжелательно, искренне, организовано. Учащиеся к уроку были готовы. Дети в течение всего урока показывали хорошую работоспособность, активность. Получилось мотивировать детей по данной теме урока проблемным вопросом практического характера. На каждом этапе урока имела место рефлексия. Практические задания носили уровневую дифференциацию, что позволило создать «ситуацию успеха» учащимся.

Вывод: на уроке присутствовало 20 учеников, темп урока – средний, результативность урока: оценку «5» получили 15 человек, «4» получили 5 человек, что подтверждает правильность подобранных современных педагогических технологий с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся.

## **7. Использованная литература**

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

3. Бабенкова Л.А. Гиподинамия-проблема современности. // 2012. <https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gipodinamiyaproblema-sovremennosti-1838711.html> (дата обращения: 16.08.2023)

4. Абраменкова В.В. Гиподинамия - что это такое. // 2013. <https://avtor24.ru/lenta/2097677/> (дата обращения: 16.08.2023).

5. Беляев О.В. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТРОФИРОВАННОЙ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 11-2. – С. 319-323; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38931> (дата обращения: 16.08.2023).

ГИ



ПО

Шейный      остеохондроз



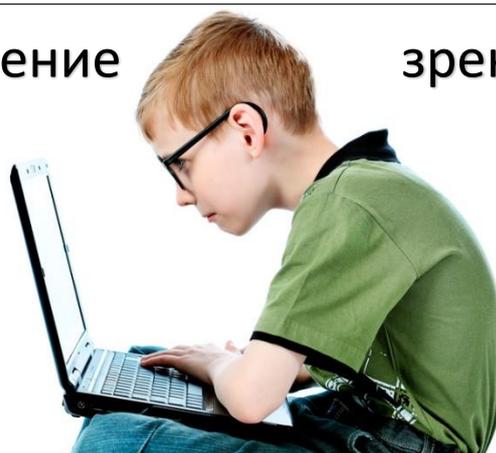
ДИ

Лишний вес

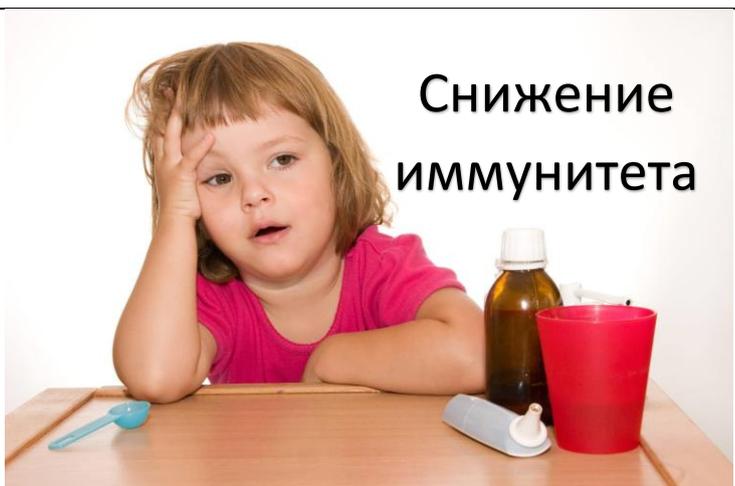


НА

Ухудшение      зрения



МИЯ



Снижение  
иммунитета