**КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат»**

**Урок здоровья по плаванию**

**Инструктор по физической культуре:**

**Мартынова Е.Д.**

**г. Заринск**

**2018г.**

**Урок здоровья**

**Тема:**  «Вода – это жизнь, красота и здоровье».

**Цель:** Разгрузка позвоночника , укрепление мышечного корсета , формирование правильной осанки , развитие силовой выносливости , коррекция плоскостопия , коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

**Оборудование:** ноутбук , мячи , круги , надувные игрушки , кольца , камушки .

**Учитель:** Каждый из нас мечтает хоть раз в жизни увидеть чудо, не замечая, что это чудеса постоянно окружают нас.

С одним из чудес мы познакомимся сегодня. Что это за чудо, вы его сейчас назовете сами .

**Загадка :**

Я бегу струёй из крана

Бью ключом из – под земли,

Укачаю в океанах

Великаны корабли. ( **вода** )

Вы догадались это вода, правильно. Вода – это самое привычное вещество на Земле. Она сопровождает каждое мгновение нашей жизни. Но не знаем мы, какую тайну хранит эта удивительная стихия! Вода – чуда вселенной. Вода на планете Земля повсюду: в воздухе, на земле, под землей. Она в реках, морях, океанах, выходит из земли в виде родников. Вода входит в состав любого живого организма. Человеку в сутки требуется более 2 литров воды (часть ее он выпивает, а часть содержится в пище). Воду пьют поля, леса. Без неё не могут жить птицы и звери. Секретов у воды еще очень много, ее изучают многие ученые Земли.

**5. Чтение детьми стихотворения « Откуда пришла вода? »**

- Хотите узнать, откуда пришла вода ?Об этом нам расскажут дети.

1. Спросил на днях малыш сосед  
 у струйки, льющейся из крана:  
 - Откуда ты?  
 Вода в ответ: Издалека, из океана.

2. Потом малыш гулял в лесу,  
 Росой искрилась вся поляна.  
 - Откуда ты? – спросил росу.  
 - Поверь, и я из океана!

3. На поле лёг туман седой.  
 Малыш спросил и у тумана:  
 - Откуда ты? Ты кто такой?  
 - И я, дружок, из океана!

4. - Ты, газировка, что шипишь?  
 И из бурлящего стакана  
 донёсся шёпот:  
 - Знай, малыш, и я пришла из океана.

5. Удивительно, не так ли?  
 В супе, в чае, в каждой капле,  
 В звонкой льдинке, и в снежинке,   
 И в дождинке ,и в росинке  
 Нам откликнется всегда  
 Океанская вода.

- Откуда же пришла вода? Почему в стихотворении говорится «океанская вода»?

- Оказывается, речь идет о мировом океане. В его состав входит вся вода планеты.

Сколько же воды в Мировом океане?

- Но мы ребята с вами воду используем в лечебных - спортивных целях.

***Давайте же мыться, плескаться,***

***Купаться, нырять, кувыркаться***

***В ушате, в корыте, в лохани,***

***В реке, в ручейке, в океане!***

***И в ванне , и в бане***

***Всегда и везде***

***Вечная слава воде!***

Прежде чем начать нашу игровую программу.

На разминку становись ( спуститься в воду. )

Для разминки нашей нужно

Повторять движенья дружно

Ты и я , не плошай

Слушай и изображай .

Разминка под музыку ( “ Если весело живется “ )

**Игровая программа**

1. ” Эстафета – передай мяч товарищу” ( по кругу)
2. ”Морской бой ”
3. Плавание в кругу ( малый )
4. ”Весёлая эстафета ”(за ноги)

**Загадки**

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю … **(зарядку)** .

1. На ледяной площадке круг ,

К воротам , рвется ученик –

Кричит все ! Шайба ! Клюшка ! Бей !

Веселая игра …**(Хоккей)** .

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут

А ударят ни почём

Не угнаться за…**(мячом).**

1. Кто на льду меня догонят ?

Мы бежали вперегонки

А несут меня не кони

А блестящие…**(коньки)**.

1. ”Плавание в парах” ( с палочкой )
2. ”Искатели жемчуга”
3. ”Водолазы”
4. Игра ”Усатый сом”

**Рыбки, рыбки, не зевайте**

**Сом усами шевелит Все на берег,**

**Он не спит!**

**Учитель:** Подведём итоги

- Зачем же вода так нужна человеку?

(Пить, умываться, купаться, готовить еду ).

- Сколько времени человек может жить без воды ? ( без пищи человек может прожить 2 месяца , а вот без воды – не более 5 дней)

**Не умыться , не напиться без воды**

**Листику не распуститься без воды**

**Без воды прожить не могут**

**Птица, зверь и человек,**

**И поэтому всегда всем**

**Везде нужна вода.**

**Вода – это жизнь, красота и здоровье.**