

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №142»

**Методическая разработка открытого урока на тему
«Формирование мотивации учащихся к здоровому образу жизни
средствами физического воспитания».**

Целевая аудитория: учащиеся 8–9 классов

Составитель:
учитель физической
культуры Моисеевец В.П.

Тема урока: «Формирование мотивации учащихся к здоровому образу жизни средствами физического воспитания»

Класс: 8–9 класс (можно адаптировать под другие возрастные группы)

Тип урока: комбинированный (теоретико-практический)

Цель урока:

- Сформировать у учащихся осознанное стремление к здоровому образу жизни через понимание ценности физической активности и развитие личной мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи урока:

Образовательные:

- Повторить и закрепить знания о компонентах здорового образа жизни.
- Раскрыть роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.
- Формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой.

Развивающие:

- Развивать навыки самоанализа и самоконтроля.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Оборудование и инвентарь:

- Мультимедийный проектор, экран
- Презентация по теме «ЗОЖ и физическая культура»
- Карточки с заданиями

- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, обручи и т.д.)
- Пульсометры или таблицы для самоконтроля ЧСС (по возможности)

Методические рекомендации:

- Создать атмосферу доверия и позитива.
- Избегать морализаторства — мотивация формируется через опыт, а не через нравоучения.
- Делать акцент на личной выгоде: «Физическая активность — это не обязанность, а возможность чувствовать себя лучше».

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся смогут объяснить связь между физической активностью и здоровьем.
- Проявят интерес к регулярным занятиям физкультурой вне уроков.
- На практике испытают положительные эмоции от физической нагрузки.

Ход урока:

I. Организационный момент (3–5 мин)

- Построение, приветствие.
- Проверка готовности к уроку.
- Сообщение темы и целей урока.

Педагогический приём:

Учитель задаёт вопрос: «Почему важно быть здоровым? Что для вас — здоровый образ жизни?»

Краткое обсуждение, фиксация ответов на доске/экране.

II. Теоретическая часть (10–12 мин)

1. Мини-лекция с презентацией:

- Что такое ЗОЖ? (режим дня, питание, отказ от вредных привычек, эмоциональное состояние, физическая активность).

- Роль физической культуры в ЗОЖ:

- Укрепление иммунитета
- Профилактика ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний
- Развитие выносливости, силы, гибкости
- Психологическая разгрузка

2. Интерактивное задание:

- Работа в парах: учащиеся получают карточки с утверждениями (напр., «Физкультура — это только для спортсменов», «Ежедневная активность улучшает настроение» и т.д.).

- Необходимо определить — верно/неверно и аргументировать.

III. Практическая часть (20–25 мин)

Цель: продемонстрировать, что физическая активность — это не только полезно, но и интересно.

1. Разминка (5 мин)

- Общеукрепляющие упражнения под музыку (динамичная, но не агрессивная).

- Акцент на дыхание, координацию, вовлечение всех групп мышц.

2. Станционная тренировка (круговой метод)

Учащиеся делятся на 4–5 групп, каждая проходит по станциям (по 2–3 мин на станцию):

- Станция 1: Прыжки со скакалкой
- Станция 2: Упражнения на пресс и кор
- Станция 3: Броски мяча в цель / дриблиング
- Станция 4: Растворка и баланс (йога-элементы)
- Станция 5: Танцевальные движения / имитация спортивных игр

Важно: после каждой станции — краткий комментарий учителя о пользе этих упражнений для здоровья.

3. Игровой элемент:

- Мини-эстафета или подвижная игра (например, «Вызов капитанов» или «Змейка»), направленная на командную работу и положительные эмоции.

IV. Заключительная часть (5–7 мин)

1. Рефлексия:

- Учащиеся отвечают на вопросы:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какие виды активности вам понравились больше всего?
- Готовы ли вы включать физическую активность в свой ежедневный распорядок?

2. Самооценка состояния:

- Измерение пульса до и после нагрузки (если есть оборудование).

- Обсуждение: как организм отреагировал на нагрузку?

3. Домашнее задание (творческое):

- Составить «Мой план ЗОЖ на неделю»: режим сна, питание, физическая активность, отдых.

- Или: подготовить мини-презентацию «Мой любимый вид физической активности».

4. Подведение итогов:

- Похвала за активность и вовлечённость.

- Напоминание: здоровье — это результат ежедневных решений.