

Temat: Jestem zdrowy, bo się hartuję. Zjazdy z górki na sankach.

Cel główny: uświadomienie znaczenia hartowania dla zdrowia

Uczeń umie:

- rozwiązywać rebusy, układać rymowanki, zagadki dotyczące zdrowia,
- prezentować piosenki, hasła promujące zdrowy styl życia,
- ćwiczyć wraz z partnerem,
- bezpiecznie zjeżdżać z górki na sankach,
- prowadzić szlachetną rywalizację.

Uczeń rozumie:

- pojęcie „hartowanie”
- potrzebę hartowania ciała oraz aktywnego ćwiczenia,
- możliwość wpływu na swoje zdrowie.

Metody: ćwiczeń praktycznych, poszukująca, stymulowanie aktywności twórczej, zadaniowo-ściśła, zabawowa.

Środki dydaktyczne: rebusy, karty pracy, sanki.

Przebieg zajęć:

1. Czynności organizacyjne . Zapoznanie z tematem zajęć.
 - Dziś będziemy hartować swoje ciało wykorzystując uroki zimy. Będziemy uprawiać sporty zimowe z wykorzystaniem sanek.
2. Rozwiązanie rebusu, którego hasłem jest temat zajęć.
3. Rozmowa na temat hartowania ciała.
 - Jak rozumiecie hasło – jestem zdrowy, bo się hartuję?
 - Co oznacza pojęcie – hartować?
HARTOWAĆ- czynić swoje ciało bardziej wytrzymałym, zwiększać odporność fizyczną na wpływy zewnętrzne, zwłaszcza atmosferyczne.
 - Dlaczego powinniśmy się hartować?
 - Jakie są sposoby hartowania latem, zimą?
 - Co jeszcze możemy hartować?
4. Wysłuchanie piosenki pt. :Hartowanie”

Hartowanie

Biegać, skakać, latać, pływać,

W tańcu, w ruchu wypoczywać,

Klaskać w dłonie i w kolana,

Przyszła pora hartowania.

5. Układanie haseł o hartowaniu (wykorzystanie elementów PUS-u)
6. Odczytanie otrzymanych haseł:

Przyszła zima, przyszedł mróz, czas hartować się i już!
Codziennie się hartuję, dlatego dobrze się czuję!
Hartowanie , każdy powie, że to dobre jest na zdrowie!
Ten, kto się hartuje, nigdy nie choruje!
Jeśli chcesz być zdrow jak ryba, hartowanie ci się przyda!
Hartowanie , fajna sprawa tu zaczyna się zabawa!
7. Przygotowanie się do hartowania ciała.
 - Jak należy się ubierać, by nie zachorować?
 - Jakie znacie sposoby hartowania ciała?
8. Właściwe ubranie się i wyjście na boisko szkolne.
9. Zapoznanie z celem ćwiczeń:
 - Będziemy hartować swoje ciało, aby każdy był przygotowany na zmianę temperatury.
10. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
 - Trucht po okręgu.
 - Obustronne krążenie ramion.
 - Trucht, na hasło dotknięcie rękami podłoża.
 - Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
 - Wymach nóg do przodu i do tyłu z współcwiczącym
 - Skręty tułowia
11. Wyjście na górkę.
 - zaprzęgi sanek
 - pchanie sanek
 - zjazdy z górki na sankach.
12. Powrót do szkoły.
13. Podsumowanie zajęć.
 - W jaki sposób można hartować się?
 - Jak zdrowo i atrakcyjnie można spędzać czas wolny podczas zimy?

Opracowała Elżbieta Lesiuk