Внеклассное мероприятие по физической культуре

Тема: Витаминная семья.

Комплекс упражнений на осанку «Мы лучше всех».

Игры.

Цели:

1.Систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов; познакомить с витаминами; раскрыть значение их для человека; дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

2.Разучить специальные упражнения на формирование правильной осанки, дать ученикам знания, необходимые для самостоятельных занятий, ознакомить со способами наблюдения за

осанкой.

Первая часть урока

Наши герои приглашают нас в путешествие в город Здоровейск, свой родной город. Значит, о чем пойдет речь сегодня? (о здоровье)

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

Предположения мы сделали о том, кто нас сопровождает сегодня, но точно сказать правы ли мы, мы не можем. Чтобы точно определиться и правильно назвать наших проводников, давайте разгадаем…

Загадки

На сучках висят шары –

Посинели от жары.

(Сливы)

Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая.

(Вишня)

Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили?

(Картофель)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня ищи.

 (Капуста)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(Морковь)

На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(Земляника)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(Малина)

-Кто же наши гости? (витамины)

-А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)

Витамин А. Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

Витамин В. А я – витамин В. если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

Витамин Д. Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

-Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

Витамины пришли сегодня не одни, а с друзьями. Хотите их узнать и выслушать?

Для всего честного люда

Реклама есть к любому блюду

Слушайте внимательно.

Запоминайте старательно.

Лук.

Лук зеленый – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

Витаминов в нем не счесть –

Надо лук зеленый есть.

Морковь.

А морковочка – подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

Помидор.

А я – толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту –

Возраст мой преклонный.

Сначала я зеленым был,

Но август – месяц наступил –

Стал краснеть я день за днем,

Чтобы взяли меня в дом.

Ешьте, дети, помидор,

Пейте сок томатный

Он полезный, витаминный

И на вкус приятный.

Огурец.

Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети, огурцы,

Будет все в порядке!

Репа.

Наша желтенькая репка

Уж засела в землю крепко.

И кто репку ту добудет,

Тот здоровым, сильным будет!

Свекла.

Круглая я, словно шарик.

Меня на вкус все уважают

Добавляют в винегрет:

Полезней свеклы в мире нет!

Капуста.

Полезней сока моего

Ничего на свете нет.

Пейте сок капустный, дети –

Доживете до ста лет!

Витамины очень довольны.

И очень хотят с вами поиграть, а вы, готовы к игре?

1).Капуста, чеснок, картофель, тыква, свекла

 Какой овощ относится к луковым овощам? (чеснок)

 Какой овощ относится к корнеплодам? (картофель)

2). Капуста, картофель, лук, свекла, тыква

Какой овощ можно нарезать кольцами? (лук)

Какой овощ солят? (капуста)

3). Сок, чай, молоко, йогурт, кока-кола

Какой напиток вреден для здоровья? (кока-кола)

Наши друзья, витамины, очень довольны вашей работой.

Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)

Витамины.

Советов дали много мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

О нас почаще вспоминайте

И если что – не унывайте.

Вы совершенствуйте себя –

Для этого жизнь и дана!

Бег в колонну по одному.

Дистанция 1, 5 м, скорость 3 - 4 м/с. Равномерный бег. Не отвлекаться, следить за дистанцией, держать осанку.

 Работа над осанкой

ВТОРАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Беседа.

Разговор начинается с чтения и обсуждения рассказа «Всяк – кузнец своей фигуры».

Олег с Толей были неразлучными друзьями. Подружились и их родители. Если мама Толи покупала билеты в театр, то брала и на Олега и его маму. Если семья Олега выезжала в деревню, то с ними выезжала и семья Толи. Вместе они ходили в лес по грибы и ягоды.

У Олега были правильные черты лица, красивые волосы, но выглядел он непривлекательным, так как ходил ссутулившись, смотрел себе под ноги, при ходьбе «загребал» пыль ногами. Мама переживала за него, а мальчик этого не замечал.

А мама Толи не сетовала на его фигуру. Когда он стоит, плечи у него отведены назад, ноги выпрямлены в коленях. Его хорошая осанка помогает ему развивать свои физические способности: силу рук, гибкость, прыгучесть. Толя с увлечением занимается легкоатлетическими упражнениями, участвует в подвижных играх, катается на велосипеде. На уроках он внимательно слушает объяснения учителей и прилежно выполняет задания. Правда, пятерками Толя похвалиться не может, но и двоек не получает.

Однажды мама Олега пошла в поликлинику и рассказала об осанке сына врачу. Тот, выслушав, предложил: «Пускай ваш сын начнет ежедневно делать упражнения на исправление осанки». И дал маме листок с этими упражнениями.

Придя домой, она сказала сыну:

– Давай-ка, милый, займемся твоей фигурой. Врач дал нам специальные упражнения для формирования осанки, которые тебе следует выполнять ежедневно. Иди сюда. Встань на середину комнаты.

Олег, смеясь и дурачась, встал на ковер, но мама не обратила внимания на его выходку.

– Смотри первое упражнение, теперь выполни его.

Мальчик выполнил правильно.

– Теперь выполни второе упражнение.

Олег «коряво», но выполнил и его.

Третье упражнение не вызвало у него никаких затруднений.

– Посмотри внимательно четвертое упражнение. Теперь сам приступай к его выполнению. Я тебе немного помогу.

Выполнив четвертое упражнение, Олег приготовился идти читать книжку.

– Нет! Нет! – остановила его мама. – Ты куда? Занимаемся дальше.

– Дальше, дальше, – заворчал сын. – Мы же все упражнения проделали!

– Да, проделали, но теперь ты их все повторишь сам, без моей помощи, – сказала мама.

Олег нехотя, но одно за другим выполнил все разученные упражнения.

– Вот теперь ты свободен!

Мальчик лег на диван и стал читать книжку.

Через месяц регулярных занятий Олег подошел к зеркалу и не заметил никаких изменений в своей фигуре.

– Я больше не буду выполнять эти упражнения! – заявил он маме. – Я как был сутулым, так и остался.

– Не спеши! Ты восемь лет не следил за своей осанкой, а захотел исправить ее за месяц. Тебе придется выковывать свою осанку, как кузнецу, и займет это не один год!

– О каком физкультурно-оздоровительном занятии говорится в рассказе?

– Что такое осанка?

Выслушав детей, учитель приводит выдержку из «Толкового словаря» В. Даля: «...под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие к красоте». А причиной не стройности, не величавости, не приличия к красоте, например, германские медики еще в XIX веке считали отсутствие должного физического воспитания в период формирования детского организма.

– Чем был непривлекателен Олег?

– Расскажите, какая осанка была у Толи.

– Внимательно рассмотрите рисунок 1.

– Что вы можете сказать об осанке мальчиков?

– Какое настроение создает правильная осанка?

– Какие физические упражнения помогут Олегу исправить осанку?

Далее учитель говорит о том, что, если дети обнаружат в своей осанке какие-либо отклонения, огорчаться не следует. В их возрасте осанку еще можно исправить.

Для этого надо делать специальные упражнения, больше играть в подвижные игры на воздухе, заниматься в спортивных секциях.

РАБОТА С КОМПЛЕКСОМ УПРАЖНЕНИЙ

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, опущенными руками держим гимнастическую палку за концы. 1 – поднять руки вверх, 2 – наклон влево, 3 – стать прямо, 4 – руки опустить. То же, наклон вправо.

 И.п.: стоя, ноги вместе, держим палку вертикально за спиной (одна рука над головой, другая – на уровне поясницы), затылок и ягодицы касаются палки. 1–2 – присесть, держа спину прямо, 3–4 – вернуться в исходное положение. Поменять руки и повторить упражнение.

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, держим палку вертикально за спиной (одна рука над головой, другая – на уровне поясницы). 1–2 – наклон вправо, 3–4 – наклон влево. Поменять руки и повторить упражнение.

 И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1–3 – руки вытянуть вперед, поднять голову и ноги, прогнуться, 4–5 – зафиксировать позу, 6–8 – медленно вернуться в исходное положение.

 И.п.: стоя спиной к стене (удобное расстояние каждый определяет сам), ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вверх, 2–3 – прогнувшись назад, коснуться стены руками, 4 – вернуться в исходное положение.

 И.п.: стоя, пятки, ягодицы, лопатки и затылок касаются стенки. Отойти от стенки, сохраняя осанку. Каждое упражнение делать по 10–12 раз.

Учитель обращает внимание детей на то, что при приседании и наклонах туловища затылок и ягодицы должны постоянно касаться гимнастической палки.

Выполнять упражнения можно в любое время – на перемене, во время прогулки... Успех будет зависеть от регулярности занятий.

Через две-три недели эти упражнения надо усложнить – выполнять их с мешочком на голове.

– Изменилась ли фигура Олега через месяц занятий?

– Какие физические способности развиваются при хорошей осанке?

– Специальные упражнения на формирование осанки, – говорит учитель, – не только улучшат фигуру, но и будут способствовать развитию гибкости, ловкости. Дома проверьте свою осанку с родителями.

– Что вы узнали об осанке?

– Как отличить ребенка с правильной осанкой от ребенка с нарушениями осанки?

Запомните на всю жизнь меткие слова В. Даля: «Без осанки конь – корова».

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ УРОКА

Подвижные игры.

Игра “У медведя во бору"

“На одном конце площадки чертится линия “дома”.На противоположном конце - круг диаметром 1 м – “берлога” медведя. Играющие располагаются за линией “дома”. Дети идут к “берлоге”, изображая сбор ягод и грибов, хором говорят : У медведя во бору Грибы, ягоды беру - А медведь лежит и На нас рычит, Он на нас сердит. После слова “рычит” медведь выбегает из “берлоги” и бежит за детьми. которые убегают в свой дом, и стараются кого-нибудь запятнать. Пойманных детей медведь отводит в свою берлогу, и игра начинается снова. Когда поймано 3-4 играющих, выбирают нового медведя и игра повторяется.

Игра “Волк во рву”

В середине зала проводят две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой - это ров. Со стороны девочек ров может быть уже. Один, два водящих “волка” становятся во рву. Все остальные играющие размещаются на одной стороне площадки за линией “дома”. По сигналу учителя дети бегут и перепрыгивают через “ров”. “Волки” не выходя из “рва” стараются осалить как можно больше учеников (“коз”). Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Игра продолжается. После 2-4 пробежек выбираются новые “волки”, игра продолжается.

Игра “Шишки, желуди, орехи”.

Играющие встают по три, один за другим, лицом к центру. Водящий в центре.

Первые-“шишки”, вторые-“желуди”, третьи-“орехи”. По сигналу водящий произносит один из трех названий данных участникам игры. Допустим “орехи”. Все играющие, названные “орехами”, должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет “желуди”- местами меняются “желуди”.