**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

ОТКРЫТОЕ ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ЗОЖ

**Тема занятия: «ЗОЖ. Виды физической активности»**

*Цель занятия:* привлечь учащихся к регулярным занятием спортом и физкультурой.

*Задачи:*

* повторить основные факторы здоровья;
* познакомить учащихся с основными видами физической активности;
* дать понятие о необходимости всех видов физической активности для сохранения здоровья;
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

 **Оргмомент**

 Здравствуйте! Желаем всем здоровья!
 Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

 А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение?

 Я очень рада, что у вас все отлично!

 В народе говорят: “В здоровом теле- здоровый дух”.

 Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отды **Разгадывание кроссворда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **1** **2** | **з** |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |
|  **3** **5**  |  |  | **о** |  |  |  |
|  **4** | **р** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **о** |  |  |  |  |  |
|  **6.** | **в** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ь** |  |  |  |
|  **8**  |  |  | **е** |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна ...( зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет …(спорт)

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками

Друг походный за спиною

 На ремнях с застёжками. (рюкзак)

5. В новой стене,

 В круглом окне

Днём стекло пробито,

На ночь вставлено. (прорубь)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ:

Это мой…. Велосипед

7. Есть, ребята, у меня

 Два серебряных коня.

 Езжу сразу на обоих,

 Что за кони у меня? (коньки)

 8. Чтоб большим спортсменом стать,

 Нужно очень много знать.

 И поможет здесь сноровка

 И, конечно, …..( тренировка)

-Какое ключевое слово получилось?(Здоровье)

- Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия.

Здоровье – это жизнь без болезней.

 *Главное в жизни- это здоровье!*

 *С детства попробуйте это понять*

 *Главная ценность – это здоровье!*

*Его не купить, но легко потерять.*

**Работа с пословицами.**

Здоровый человек- богатый человек.

Здоровье – дороже золота.

Крепок телом – богат делом.

В здоровом теле здоровый дух.

Кто ходит больше,тот живет дольше.

Кто рано встает,тот долго живет.

**Повторение**

На предыдущих занятиях дети познакомились со следующими факторами здоровья: гигиена, режим,закаливание,питание.

- Назовите главные факторы здоровья.

*5. Физическая активность*

*1.Гигиена*

***Факторы здоровья***

*4. Здоровое*

*питание*

*2. Режим*

*3. Закаливание*

*Здоровье – это вершина, на которую каждый должен забраться сам»*

 *(И.И. Брехман).*

- Дайте характеристику каждому фактору здоровья.

**- Что такое гигиена?**

*(Ученик читает стих)*

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной - микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?
Лето - время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

**-Что такое режим дня*?****(Ученик читает стих.)*

Раз, два, три четыре пять
Мне уже пора вставать!
Мне уже пора вставать,
И кроватку заправлять.

Умываться, одеваться
И зарядкой заниматься…
Завтрак мне не помешает,
Мама чай всем наливает.

Чтобы грамотнее стать…
Надо книжки почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!

В доме надо мне прибраться,
Да и в школу собираться.
Пообедать и вперёд!
Там меня пятерка ждёт!

После школы прогуляться,
Телевизор посмотреть,
Чай попить и спать - в кровать,
Завтра рано мне вставать!

**-Что такое закаливание?** *(Ученик читает стих.)*

Малыш,ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

**-Что мы узнали о питании?** *(Ученик читает стих.)*

Учить уроки, чтоб на «пять»,

 И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

 Нам надо правильно питаться.

Завтрак ты не пропускай,

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,

Ты желудку навредил!

Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.

И не позабудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.

Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,

Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,

Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся.

 От здорового питания

 Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу,

И не забывай про супчик,

Будешь ты здоров, голубчик!

**Основная тема занятия.**

**Учитель:** В древней Греции на громадной скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».

 Правильна ли, с твоей точки зрения, эта поговорка? Объясни, как ты это понимаешь. (высказывания детей).

**Учитель:** Сила, выносливость не рождается вместе с человеком, а им самим вырабатывается. Даже физически слабый от природы человек может стать крепким и выносливым. Нужно только отказаться от вредных привычек: лени, малоподвижного образа жизни, плохого настроения.

 -Для чего необходима двигательная активность? (Для укрепления мышц,повышения устойчивости к заболеваниям, улучшения дыхания, улучшения настроения,то есть улучшения и укрепления здоровья).

Работа со схемой «Виды физической активности» (схема на доске)

**Виды физической активности:**

Физкультура

Туризм и пешие прогулки

Спорт

Зарядка

Подвижные игры

**Учитель:** Ребята,сейчас мы попробуем проанализировать каждый вид физической активности.Итак,физкультура.Что такое физкультура?

**Чтение стихотворения “ Физкультура” . (Читает ученик)**

Что такое физкультура?
Тренировка и игра!
Что такое физкультура?
Физ, и куль, и ту, и ра!

Руки – вверх, руки – вниз… Это физ.
Крутим шею, словно руль… Это куль.

Ловко прыгай в высоту … Это ту.
Бегай полчаса с утра … Это ра.
Занимаясь этим делом,
Станешь сильным, ловким, смелым.
(Плюс хорошая фигура!) …
Вот что значит Физ-куль-ту-ра!

- Для чего проводят уроки физкультуры?

 -  Что  такое « физкультминутка»?

- Для   чего   и  когда   её  проводят?

**Физкультминутка.**

 **Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.**

**Учитель:** Следующий вид физической активности**: утренняя зарядка.**

**Учитель:** Вдумайся в слово «зарядка». В чём же её целебная сила? Утренняя гимнастика действительно как бы «заряжает» человека бодростью на весь день. Утренняя зарядка как раз и предназначена для того, чтобы побыстрее пробудить наш организм. Несколько упражнений и уже дорога в школу не кажется такой длинной, и первые уроки не столь утомительные, и задачи решаются легко и быстро. Вот что значит всего лишь 8-10 минут утренней зарядки.

Я хочу, друзья признаться,

Что люблю я по утраv

Физзарядкой заниматься?

Что советую и вам.

**Подвижные игры**

 -Что такое подвижные игры?

 -Какие игры вы можете назвать?

 Предлагаю поиграть в игры: « Ручеек», «Лови-бросай»

**Туризм и пешие прогулки**

Какое значение для здоровья имеют прогулки и туристические походы?

(Работа с иллюстрациями)

**Спорт**

 *–* Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

 ***Групповая работа: назвать виды спорта.***

 1.группа:летние виды спорта

 2. группа:зимние виды спорта

(Работа с иллюстрациями)

 **Тест «Оцени себя сам.»**

 Поставь себе5,если ты:

-любишь прогулки в любую погоду;

-любишь кататься на велосипеде;

-можешь потянуться на турнике несколько раз;

-умеешь кататься на коньках и лыжах;

-любишь ходить в походы, на зкскурсии;

-играешь в футбол;

-умеешь прыгать через скакалку.

**Обобщение**

Если ты что-то из этого не умеешь,то дай себе слово,что обязательно научишься это делать.

А самое главное,воспитывай у себя силу воли! Начинай свой день с зарядки и душа, закончи его прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее!

Какой вид физической активноси вы выберите для укрепления своего здоровья?

**Рефлексия :**

         На   столах   кружки  трёх  цветов: красный, синий, зелёный.

        - Поднимите  красный  кружок, если  вы  много  нового  узнали.

          Синий -   часть  сообщений   была  полезна.  Зелёный –  не  буду  пользоваться    советами.

 **Домашнее задание**: подготовить подвижную игру для разучивания в классе.

*Пожелание:*

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.