**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.