**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки № 101»**

Занятие по программе внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

***Тема:*** **«Моё здоровье в моих руках»**

4 «В» класс

Разработала:

Суворова С. А.,

воспитатель высшей

квалификационной

категории

Кемерово 2015

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель:** |  | Формирование понятия «Здоровый образ жизни». |
| **Задачи:** | 1. | Познакомить с понятием «здоровье», его составляющими, с путями укрепления здоровья, со спортивными играми. |
|  | 2. | Способствовать развитию кругозора, обогащению словаря, физических качеств. |
|  | 3. | Воспитывать уважительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к спортивным занятиям. |
| **Оборудование:** |  | Рисунки о здоровье, спорте; |
|  |  | Картинки индейского лука, современных пластиковых спортивных луков; |
|  |  | Разрезная азбука; |
|  |  | 2 ведра, репчатый лук; |
|  |  | Карточки на каждого ребёнка; |
|  |  | 2 юбки, 2 платка. |

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, тема нашего сегодняшнего занятия «Моё здоровье в моих руках». Как вы уже, наверное, поняли, говорить мы будем о здоровье. Для начала я вам хочу сообщить, что же означает слово «здоровье».

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Физическое благополучие – это когда здоров наш организм, наше тело. Психологическое благополучие – это спокойствие нашей души. Социальное благополучие – это когда нам хорошо в нашем коллективе, когда нам нравится общаться с окружающими людьми. Иными словами, здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. Я предлагаю всем нам провести время весело, бодро, активно, тем самым ещё более улучшить своё настроение, а приподнять наше настроение нам помогут задания, которые мы для вас подготовили, с которыми вы, безусловно, справитесь, приложив для этого все усилия.

***1 задание.*** Собрать из букв разрезной азбуки слова «здоровье» и «спорт».

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему мы собрали слова «здоровье» и «спорт»? *(Сегодня мы говорим на занятии о здоровье, а здоровый человек обязательно должен заниматься спортом).*

***2 задание.*** Раз уж мы заговорили о спорте, давайте немножко разомнёмся.

***Проводится спортивная разминка.***

**Воспитатель:** Как называется ледовая площадка? *(Каток)*

Специалист по поднятию тяжестей *(Штангист)*

Она является залогом здоровья *(Чистота)*

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки *(Гантели)*

Как называется теннисная площадка? *(Корт)*

Главное для баскетболиста *(Рост)*

Что стремится установить спортсмен? *(Рекорд)*

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… *(Спорт)*

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами тоже постараемся установить рекорд по стрельбе из лука.

О том, что лук – это оружие индейцев вы знаете, может быть даже мастерили лук сами. Сегодня из современных пластиковых луков стреляют спортсмены на соревнованиях. *(Картинки висят на доске).*

У нас всё будет несколько по-другому. Мишенью у нас будет обыкновенное ведро, луком – обычный репчатый лук. Рекорд установит тот, в чьём ведре будет больше лука.

***Соревнуются два ребёнка.***

**Воспитатель:** Поднять спортивный азарт, укрепить знания нам помогут загадки:

1. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе

Здесь бежали чьи-то… *(Лыжи)*

Ребята, назовите лыжные виды спорта. *(Лыжные гонки, прыжки с трамплина, биатлон)*

2. Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица называется… *(Волан)*

Ребята, как называется игра с воланом? *(Бадминтон)*

3. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? *(Коньки)*

Ребята, назовите виды спорта, где спортсмены катаются на коньках *(Хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)*

4. Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой… *(Велосипед)*

Ребята, поднимите руки, кто из вас умеет ездить на велосипеде. Вполне вероятно, что в будущем кто-то из вас может стать спортсменом-велосипедистом.

5. Не обижен, а надут

Его по полю ведут,

А ударят – нипочём

Не угнаться за… *(Мячом)*

Ребята, назовите игры с мячом. *(Футбол, волейбол, баскетбол)*

**Воспитатель:** Настала пора отдыха. Сначала пусть отдохнут наши глазки. *(Проводится физминутка для глаз).*

А сейчас пусть отдохнёт ваше туловище, руки и ноги. Предлагаю всем встать. Сейчас мы узнаем, умеете ли вы различать, что полезно, а что вредно для вашего здоровья. Я предлагаю высказывания, а вы, если полезно – хлопаете в ладоши, если вредно – топаете ногами.

1. Умываться по утрам.

2. Читать лёжа.

3. Соблюдать режим дня.

4. Смотреть на яркий свет.

5. Употреблять в пищу фрукты и овощи.

6. Близко смотреть телевизор.

7. Гулять на свежем воздухе.

8. Заниматься спортом.

**Воспитатель:** Молодцы, ни разу не ошиблись!

Ребята, следующее задание требует вашего внимания, над ним нужно подумать. У каждого на столе лежат карточки, в которых написаны слова, вам нужно выбрать слова, которые характеризуют здорового, спортивного человека, например: крепкий, неуклюжий, подтянутый.

**Воспитатель:** Наверняка, каждый из вас знает о том, что радостное настроение, бодрое самочувствие также укрепляют наше здоровье, а что же, как ни весёлая игра поднимет нам настроение и укрепит уверенность в собственных силах. Ваша задача, ребята, под музыку ловко, умело, быстро надеть юбку, завязать платок.

***Проводится игра-соревнование «Кто быстрее наденет юбку и завяжет платок».***

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним, что же мы сегодня делали на занятии? *(Собирали из карточек слова «спорт» и «здоровье», проводили спортивную разминку, стреляли из лука, разгадывали загадки, провели физминутку, работали с карточками, играли).*

Молодцы, много работы мы сегодня с вами сделали. Давайте вспомним, как называлось наше занятие? *(«Моё здоровье в моих руках»).*

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? *(Заниматься спортом, физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины, играть в подвижные игры…).*

Верно! Ребята, запомните: каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. На этом наше занятие подошло к концу, всем спасибо за проделанную работу.