Сценарий занятия по внеурочной деятельности «Здоровей-ка».

Спортивно-оздоровительное направление.

Учитель МОУ СОШ №5 г.Раменское Быкова Т.Ф.

**Правильное питание- залог физического и психологического здоровья.**

**Скелет и мышцы- это опора тела и движение.**

**Цели деятельности учителя:**

Образовательная: создать условия для ознакомления учащихся с необходимыми организму питательными веществами, формирование элементарных знаний о правилах правильного питания. А также создать условия для ознакомления учащихся с упорно двигательной системой человека, с основными отделами скелета, с работой мышц, со строением своего тела, определение, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.

Развивающая: способствовать развитию интереса к устройству и работе организма.

Воспитательная: содействовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни; укреплению гигиенических навыков; формированию гуманной точки зрения о том, какое место занимает человек в природе.

Оборудование: этикетки от различных продуктов, карточки задания для различных групп, слайды с показами скелета и мышц человека.

**Универсальные учебные действия**

Познавательные:активно использовать речевые средства и различные способы поиска информации для решения познавательных задач; владеть логическими действиями; выполнять задания с целью поиска ответа на вопрос.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств её достижения; планировать, контролировать, оценивать учебные действия.

Коммуникативные: слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать и аргументировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему.

Личностные: проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса; иметь установку на здоровый образ жизни.

Сценарий урока

**I.Организация начала занятия**

Дети рассказывают стихи:

**У1.**Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть осень стучит листопадом в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

**У2.**Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем ,естественный ,вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны,

**У3.**А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!



**В зал вбегает грязный мальчик:**

Одеяло улетело , улетела простыня,

И подушка , как лягушка, ускакала от меня.

**Учитель:**

Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

**Мальчик:**

За мной мчится Мойдодыр-

Всех мочалок командир!

**Учитель:**

Все ребята просыпаются

И конечно, умываются.

Ты один не умывался,

И грязнулею остался!

Перед тем как сесть поесть,

Правило такое есть:

Надо мыло в руки взять

И в воде пополоскать.

**Ученик:**

Вместе мы с тобой пойдём

И в порядок приведём!

**Учитель:**

Вы пока посмотрите пластику-

Чудную гимнастику!

(Дети выполняют гимнастику под музыку)



**Ученик:**

Мальчик наш чистым стал!

**Мальчик:**

Я и сам не ожидал,

Что могу таким я быть!

Просто надо не забыть,

Как построить режим дня.

Повторим его друзья!

**Учитель:**

Дети, давайте сделаем проект **«Режим дня»** для мальчика.

(Ученики разбиваются на 2 команды, на столах заранее приготовлены картинки . Ученики правильно располагают картинки и наклеивают их на ватман. Затем дети защищают проекты)





**Мальчик:**

Спасибо, ребята теперь я буду соблюдать режим дня.( Уходит)

**II.Актуализация опорных знаний.**

Входит Карлсон (В руках держит банку с вареньем)

**Карлсон:**

Пообедал я отлично,

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…..

(Карлсон ищет кнопку на животе, но мотор не заводится, хватается за голову.)



**Карлсон:**

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Учитель:**

Здравствуй Карлсон!

**Карлсон:**

Привет!

**Учитель:**

Что грустишь ты? Дай ответ.

**Карлсон:**

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…..

Ох, зачем я ел пирог?

**Учитель:**

Где же ты сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил,

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

**Учитель:**

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

**Карлсон:**

Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог….

Ох, зачем я ел пирог?

**Учитель:**

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случилось нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенья и торты-

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет;

**Здоровье одно, а второго-то нет!**

**Нам необходимо составить режим питания и подобрать меню для Карлсона.**

( Ученики выбирают себе пару. Учитель раздаёт каждой паре карточку и предлагает вклеить блюда по приёму пищи , составляют МЕНЮ . Вешают на доске в правильном порядке приёма пищи)



**Карлсон:**

Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем я съел тот огромный пирог?

Прощайте, друзья!

В путь на крышу готов.

**Ученики:**

Ох, зачем же он ел этот вкусный пирог?

(Карлсон уходит)

**-А мы ребята сыграем в игру «Кто с кем дружит»**

(Две команды поворачиваются к друг другу спиной, учитель раздает картинки. По команде дети поворачиваются к друг другу лицом и должны образовать пары, кто быстрее.)

**III.Изучение нового материала**.

**Появляется Незнайка**

Добрый день! Да, я скажу,

Просто с ужасом гляжу,

Просто не могу смотреть.

А зачем знать?

Знать и понимать,

Ноги как передвигать?

Физкультурой я займусь:

Сорок раз я подтянусь!

**Ученики:**

Ты врунишка и зазнайка!

Ты всё выдумал, Незнайка!

Мы в спортзале ежедневно

И признаем откровенно,

Что тебя у турника

Не видали мы пока.

Мы зимой в хоккей играли,

Но тебя не замечали.

Так что нас не проведёшь!

Ты всё врёшь! Врёшь! Врёшь!

**Незнайка:**

Да не вру я, а мечтаю.

В облаках я всё летаю….

**Учитель:**

На земле пора бы быть.

С физкультурою дружить.

**Учитель:**

-Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (Нет)

-Почему? (Ответа детей)

**Отгадайте загадку: Я опору тела составляю, ходить, бегать, прыгать помогаю.**

**(Скелет.)**

-Человек был бы бесформенным и некрасивым без скелета.

-В скелете наблюдается более 200 костей.

-Скелет защищает наши внутренние органы.

-Наш скелет это как каркас у дама.

-А вот так выглядят кости скелета (Слайд)

-И кость внутри Слайд)

-Что нужно кушать что бы косточки были крепкими? (Ответы детей)

-Для прочности костей нужны продукты в которых содержится кальций.

(Слайд с молочными продуктами)

-Многие из вас знают,что в аптеках продают кальций, но он не будет укреплять кости без витамина D3.



- А ещё кальций содержится в продуктах животного и растительного происхождения.(Яйца)

-А кто знает названия листьев салата(Ответы детей)

-Шпинат – это листья в которых находится витамин D3

-Сегодня мы поможем своему организму, своим костям стать сильными, я предлагаю вам скушать яйцо(содержит кальций) и листья шпината (содержит витамин D3 для усвоения кальция в костях).



**Незнайка:**

Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а пятки вместе!

Физкультура-это чепуха!....

До свидания! Ха-Ха!....

**IV.Закрепление изученного материала.**

Забегает зайчик.

Я заяц из « Ну погоди!»

Устал я от волка скрываться,

Хочу у вас спортом заняться.

Чтоб сильным и ловким стать

Чтоб волка я мог побеждать!

**Учитель :**

Проходи зайчик мы тебя научим быть сильным.

-Дети, а что заставляет скелет двигаться.(Мышцы).

-В нашем организме 650 мышц (Слайд)

-Каждая мышца отвечает за движение отдельной кости.

-Сегодня мы познакомимся с четырёхглавой мышцей (Слайд)

-На латыни эта мышца называется КВАТТРИТЕПС, что означает четыре.

-Как вы думаете, что приводит в движение эта мышца? (Ответы детей).

-Правильно, поднимает и опускает ногу, поворачивает её в сторону.

-Сегодня мы научимся накачивать мышцу, придавать ей силу.

-Растягивать мышцу, для не деформации нашего скелета.

(дети выполняют упражнения по накачиванию мышцы и растяжке)



**Зайчик:**

Берегися ,серый волк!

Заплачу тебе я долг!

Вот как лапой размахнусь…

Ой, не могу, ещё боюсь!

Заяц убегает

Друзья! Нам прощаться настала пора,

Уносится ветром листва со двора!

Дожди зачастят, а потом и зима

Своими снегами оденет дома.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому на век!

Мы ЗДРАВСТВУЙТЕ вам напоследок кричим,

Дыханье осени вас одарит…

**V.Итог урока.**

Давайте вспомним чем занимались на уроке(Ответы детей)



**VI.Рефлексия**

****

У вас есть осенний листок на парте, наклейте его туда чем понравилось сегодня заниматься на занятии.



-На этом наш урок закончен.

Желаю Вам **здоровья**!!!