Занятие по внеурочной деятельности для учащихся начальной школы "Подвижные игры"

**Тема занятия: Если хочешь быть здоров…**
**Цель занятия:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убежденности в нем
**Задачи:**
• Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.
• Актуализировать проблему сохранения здоровья со школьного возраста, формировать негативное отношение к вредным привычкам.
• Разработать основные аспекты ЗОЖ.
• Развивать физические способности
**Формирование УУД.**
*Познавательные УУД:*
Научится строить высказывание по тематике ЗОЖ с помощью учителя и самостоятельно, выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.
Коммуникативные УУД:
Научить выражать свои мысли, научиться учитывать интересы других.
*Личностные УУД.*
Формировать мотивацию к здоровому образу жизни
*Регулятивные УУД*
Научить проявлять инициативу во время игр, определять последовательность действий.
**Педагогические технологии:** информационно-коммуникационная, игровая, здоровьесберегающая, технология дифференцированного обучения, соревновательная технология.
**Оборудование:**
• карточки с буквами, с изображением спортивного инвентаря, с изображением сердца.
• вредные и полезные продукты (фрукты, чипсы, вермишель быстрого приготовления, кефир, молоко, сыр, сухарики)
**Организационный момент.**
Вход в зал под музыку и разминка. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: на носках, на пятках, перекат с пятки на носок.
**Актуализация знаний. Постановка проблемы.**
Ребята, какое слово мы произносим, когда встречаемся с вами?
Верно, мы говорим: «здравствуйте». А что это значит? Да, это значит, что мы здороваемся. Но это не вся отгадка. Давайте еще попытаемся. Что означает слово «здравствуйте»? Слово «здравствуйте» означает, будьте здоровы, пусть у вас будет здоровье. Вот мы с вами раскрыли тему нашего сегодняшнего занятия. Итак, как звучит тема? Что мы будем делать сегодня на занятии? Верно, мы с вами будем разговаривать о здоровом образе жизни, узнаем о компонентах (слагаемых)здоровья, поиграем в подвижные игры.
**Открытие новых знаний.**
**Игра «Здоровье».**
Наше занятие начнем с игры «Здоровье». Я буду вам показывать букву, а вы будете придумывать слова, которые имеют отношение к здоровью, образу жизни.
(на карточках буквы з,д,о,р,о,в,е)
З - здоровье, зарядка, закалка
Д - диета, душ, диетолог

О - отдых
Р - режим, разминка, расческа
В - вода, витамины, врач, воздух
Е – еда
Почему мы пропустили мягкий знак?
Верно, с мягкого знака слова не начинаются.
**Игра «Составь слово»**
Следующая игра называется «Составь слово». По моему сигналу вы будете ходить в разные стороны. Когда я скажу стоп, вы должны будете составить слово, которое я назову.
Итак: ВОДА, ВРАЧ, ЕДА, ОТДЫХ, ДИЕТА, ЗАРЯДКА
В каких словах мы допустили ошибки?(вода-вада, зарядка-зарятка, еда-ида)
Найдите проверочные слова: вода -? (воды), зарядка -? (зарядок), еда-?(есть)
Какое правило мы должны запомнить? (озвучивают правила: безударная гласная в корне, парная по звонкости-глухости согласная)
На экран проецируется дерево здоровья:
Ребята, посмотрите на слайд. Перед вами дерево здоровья – мощное и красивое. Вспоминая компоненты, слагаемые здоровья, мы сегодня в конце занятия украсим ими наше дерево. Но вам нужно быть очень внимательными и запомнить все слагаемые здоровья.
Итак, чтобы определить первый компонент здоровья, я предлагаю посмотреть сценку **«Режим дня».**
(Детьми разыгрывается сценка).
- А ты, Ангелина, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу!
- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Школа. Обед.
- Хорошо…
- А можно еще лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъем. Завтрак. Школа. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это с бабушкой?
- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,…
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.
Итак, ребята, что за составляющее здоровья вы выделили? Конечно, это режим дня.
Ребята, кто из вас по утрам делает зарядку? Это очень важное составляющее здоровья. Самое время выполнить зарядку

А сейчас я предлагаю вам подумать над следующим компонентом здоровья.
Что вы видите в коробочке? Да, это продукты. На какие группы можно разделить данные продукты? Верно, их можно разделить на полезные и вредные.
**Эстафета «Полезные и вредные продукты»**

Сейчас по моему сигналу стоящий первый в колонне должен добежать до стула и взять один продукт. Если он полезный, то принести его обратно и положить в коробочку. Ну а если вредный, то оставить его в коробке под стулом, затем добежать до своей команды, передать эстафету второму и так и далее. Выиграет та команда, которая быстрее справится с заданием.

Итак, сможете ли вы сказать, какой же второй компонент здоровья?
Да, верно, правильное питание.

Скажите какие правила закаливания следует соблюдать? Назовите правила закаливания!

Учитель обобщает:

• Все закаливающие процедуры должны проводиться в комфортном эмоциональном плане на фоне положительных эмоций.
• Систематически проводить закаливающие процедуры во все времена года без перерывов.
• Постепенно увеличивать силы закаливающего фактора.
• Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого.
• Никогда не начинать процедуры если человек замерз – не допускать переохлаждения.
• Закаливающие процедуры нужно сочетать с физическими упражнениями и массажем.
Ребята, каждый из вас должен нарисовать рисунок на тему **«Вместо вредных привычек я выбираю спорт»).**

Я думаю, что мы включим и данный компонент в дерево здоровья.
Кто из Вас знает самый главный компонент здоровья. Подсказкой вам может служить название нашего кружка «Подвижные игры». Верно, главный компонент - движение.
Сейчас мы с вами поиграем в подвижную игру- эстафету.
Посмотрите, пожалуйста, на рисунки и назовите, что на них изображено.
(на рисунках лыжи, мяч, обруч, гимнастические палки, скакалка, ракетка, гантели). Ребята, как одним словом можно назвать данные предметы? Верно, спортивный инвентарь.
**Игра «Кто первый?»** Сейчас каждый стоящий в колонне примет название спортивного инвентаря и запоминает свое название. Я буду громко называть любой инвентарь. Игроки, взявшие название этого инвентаря, выбегают вперёд, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко.
2 раз: Теперь я буду вызывать инвентари вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых я могу вызвать и по два раза.

**Контроль усвоения.**

**Игра «Продолжи начатое».** Продолжи предложение: чтобы быть здоровым, нужно…
Вам нужно быть очень внимательными. Первый стоящий в кругу начинает игру и добавляет одно слово. Второй называет то, что говорил первый и добавляет свое, третий называет то, что говорили первый и второй и добавляет свое слово и т.д.

Теперь я предлагаю изобразить дерево здоровья и назвать все компоненты – слагаемые здоровья.

**Рефлексия**
«Доброе слово и кошке приятно» - гласит народная мудрость, а как часто мы говорим добрые слова благодарности, любви, признательности? Уж если кошке приятно, то людям это необходимо как воздух! А неразумное, холодное, злое слово может огорчить, обидеть, даже ошеломить. Ребята, каждый из вас сегодня работал на занятии. Давайте попробуем сказать соседу добрые слова и при этом вручить ему сердце.
Ребята, к нам пришли гости. Я тоже хочу вручить им сердце и поблагодарить их, что они нашли время к нам сегодня прийти. Спасибо. (У гостей в руках сердце). Уважаемые гости, я вас тоже прошу передать из рук в руки наше сердце и сказать добрые слова для учащихся. На этом наше занятие окончено. Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.

Приложение 1. (Дерево здоровья)

