

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Конспект внеклассного занятия с применением здоровьесберегающих технологий по теме: «Делу – время, потехе – час!».

Составитель:
учитель нач. классов Бочулинская Наталья Дмитриевна

Цель: раскрыть понятие ЗОЖ; воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные - формировать представления о здоровом образе жизни;

- развивать потребность в ведении активного образа жизни;
- способствовать становлению навыков противостояния вредным привычкам;
- способствовать сохранению физического и психического здоровья.

Развивающие – развивать творческое мышление;

- развивать умение контролировать свою деятельность по ходу выполнения задания;
- развивать умение анализировать, сравнивать, сопоставлять и обобщать.

Воспитательные - создавать условия для учебного сотрудничества между детьми, между детьми и педагогом;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Спортивный инвентарь для конкурсов, ребусы, картинки разрезанных крокодилов, атрибуты для вождей, загадки.

Ход занятия.

Ведущий 1: Добрый день дорогие ребята.

Сегодня мы проведем спортивно - танцевальный праздник «Делу – время, потехе – час!».

- Как вы понимаете смысл этой поговорки?

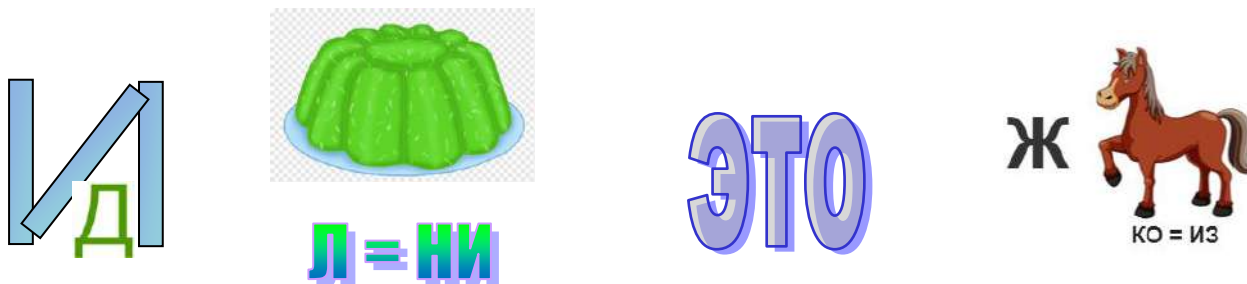
(Нужно посвящать делам больше времени и внимания, чем забавам и развлечениям)

- Что такое потеха?

(Потеха – забава, веселье, развлечение.)

- Я думаю, что сегодня мы с вами хорошо повеселимся.

Вы все знаете, для того, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. И девизом нашего праздника будет хорошо знакомое выражение, которое зашифровано в ребусе, а вы его должны разгадать.



-Итак, наш девиз – «Движение – это жизнь!»

- Как вы понимаете значение этого выражения?

- Тогда давайте сегодня будем активными, подвижными, жизнелюбивыми, зарядимся положительной энергетикой.

- Для продолжения нашего праздника, нам необходимо разбиться на две команды. Делать мы это будем с помощью жетончиков.

-Первое задание командам – узнать своё название. У меня есть буквы, из которых вы должны составить название своей команды.

-Итак, названия команд определены. Это команда «Молния» и « Комета».

- А все ли знают, что такое комета?

(Это ледяные тела шарообразной формой, выделяющие в пространство газ и пыль. Когда комета летит по небу, то мы можем наблюдать за ней огненный хвост).

- А теперь команда должна выбрать своего капитана.

- Итак, Вы готовы танцевать? (Да)

Вы готовы побеждать? (Да)
А соперников уважать? (Да)
Никогда не унывать? (Да)
Чтоб здоровым быть,
Надо знания копить.
Отвечайте дружно вы
На вопросы на мои.
Надо делать нам зарядку,
Чтобы было все в порядке? (Да)
Надо нам лениться,
Не любить трудиться? (Нет)
Надо руки чаще мыть,
Чтоб грязнулями не быть? (Да)
Надо брать таблетки
И есть их как конфетки? (Нет)
Надо много нам гулять,
Свежим воздухом дышать? (Да)
Надо ли веселым быть
И улыбки всем дарить? (Да)
Надо шапку надевать,
Чтоб зимою не хворать? (Да)
Надо много есть конфет,
Что зубам наносят вред? (Нет)
А сосулькилизать,
Чтоб в больнице полежать? (Нет)
Надо плакать, унывать,
Всех слезами заливать? (Нет)
Надо лечь пораньше спать,
Чтобы утром не зевать? (Да)
Надо спортом заниматься
И победы добиваться? (Да)

- Ну что же, я вижу, что вы все готовы к старту! Я желаю всем удачи и хорошего настроения.

Первая игра, которую мы проведём, называется **«Снайперы»**.

По сигналу первым участникам команд нужно добежать до черты, кинуть мяч в корзинку, поднять его и передать следующему участнику из своей команды.

Баллы начисляются за попадание в мишень и быструю передачу эстафеты.

- Мы продолжаем соревноваться в меткости, но теперь вместо мяча будут кольца. У каждого игрока будет три попытки.

Следующая игра называется **«Два стула и веревочка»**, в которой мы проверим вашу быстроту реакции.

Двое садятся на стулья спиной друг к другу. По сигналу свистка нужно вытянуть веревочку. Побеждает тот, кто справится быстрее.

А теперь проведём игру **«Хоровод»**.

Команда стоит в колонну по одному. Первый участник добегают до фишки, возвращается в команду и берет за руку второго игрока. Затем они вдвоем добегают до фишки, возвращаются в команду и берут за руку третьего игрока, добегают до фишки и возвращаются в команду и т.д. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

«Волк во рву».

Посередине зала две линии на расстоянии 70 см – это ров. В нем 2 водящих – волка. По команде (свистку) все остальные дети перебегают с одной стороны зала на другую, а волки пытаются их поймать.

Занятие спортом дарит нам самое дорогое, что есть у человека – это здоровье! Но, что, же такое здоровье?

Ребята, вы молодцы, со спортом дружите и все хорошо двигаетесь. Посмотрим, сможете ли вы отгадать загадки о здоровом образе жизни.

ЗАГАДКИ

Утром рано поднимайся,
Бегай, прыгай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Любям всем нужна.
(зарядка)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.
(душ)

Хочешь ты побить рекорд
Так тебе поможет...(спорт)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой... (велосипед)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня,
Езжу сразу на обоих!

Что за кони у меня?
(коньки)

Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. (Лыжи.)

Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает -
Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

Кинешь в речку - не тонет.
Бьёшь о стенку - не стонет.
Будешь озимь кидать.
Станет кверху летать. (Мяч.)

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И конечно... (тренировка)

- Ребята, а вы знаете, что такое джунгли?

(Джунгли – это лес, густые заросли, непроходимые леса. Там все время очень жарко и влажно: светит солнце, и часто идут проливные и теплые дожди)

- А ещё в джунглях живут дикие племена индейцев. У каждого племени есть свой вождь, это самый главный человек, которому все покоряются. Одежда индейцев отличается от нашей. На голове они носят венец из перьев, минимум одежды, потому что в джунглях тепло.

-Итак, давайте представим, что вы индейцы, живёте в джунглях. Ваши капитаны станут вождями, а вы должны будете их одеть.

(капитаны садятся на стул)

- Вы, наверное, видели, что индейцы носят различные амулеты, которые их защищают от всех бед. И у вождя тоже должен быть такой оберег на шее. Поэтому командам даётся задание, сделать амулет. У каждого игрока будет по три прищепки, которые вы должны прицепить на верёвку, висящую на шее вождя.

Основное занятие индейцев – это охота. Для этого они используют лук и стрелы, копья. Сейчас жители племени пойдут на охоту, а на кого вы будете охотиться, узнаете, отгадав загадку.

Он зелёный и ужасный,

Он зубастый и опасный,
Быстро плавает, ныряет,
Страх повсюду нагоняет.
Обитает в жарких странах.
Как зовут его? Кто знает?
(крокодил)

- У меня есть картинки, из которых вам необходимо составить это животное и показать своему вождю. Если справитесь с заданием, то вождь будет доволен. Чтобы это задание выполнить, вам нужно работать сообща, помогать друг другу.

(дети составляют картинку крокодила)

- Наш праздник подходит к концу, а завершить его я предлагаю совместным флешмобом под весёлую музыку.

(дети разучивают движения и танцуют все вместе)

- Вы были ловкими, были и смелыми,
Были вы и сильными, были и умелыми,
Быстрыми и весёлыми, дружными и задорными.
А кто же победил? А победила сегодня дружба. Я думаю вы все зарядились хорошим настроением и положительными эмоциями.

- Спасибо всем!!! Будьте здоровы!!!! Физкульт – Ура!!!!