## Разработка внеклассного мероприятия по теме:

## «Здоровье и спорт рука об руку идут»

**Цель:** Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

**Задачи:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки конструктивного общения и взаимодействия; познакомить с развивающимися видами спорта, воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, желание заниматься спортом.

***Оформление спортивного зала:***

***Русские народные пословицы:***

* + Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
  + Здоровье – всему голова.
  + Здоровая душа в здоровом теле.
  + Здоровье дороже денег.
  + Здоровье не купишь.
  + Человек без друзей, что дерево без корней.

***Выставка спортивных достижений:***

* + Фотографии соревнований и выступлений.
  + Дипломы и грамоты.
  + Кубки и медали.

***Оснащённость мероприятия:***

***Спортивный инвентарь:***

* + Скакалки
  + Мячи футбольные
  + Мячи волейбольные
  + Обручи
  + Свисток

***Мультимедийное оборудование.***

***Ход мероприятия:***

**Водная часть**

- Ребята, тема нашего занятия – «Здоровье и спорт рука об руку идут». А как вы понимаете смысл этого высказывания? (Ответы детей). Правильно, одна из составляющих нашего здоровья – занятия спортом. А какие еще пословицы и поговорки о здоровье вам известны? (дети читают пословицы, написанные на плакатах). Ребята, а что вы понимаете под занятием спортом? (Ответы детей). Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что у каждого человека свои отношения со спортом: кто-то делает утреннюю гимнастику и совершает пробежки, кто-то занимается в спортивных школах и секциях, а некоторые посвящают спорту всю жизнь. Спорт верный, неизменный спутник жизни. Человек всегда стремился выйти за свои пределы, прорваться к неизведанному. Одну из таких возможностей дает спорт. Я думаю, каждый из вас хочет быть ловким, сильным, смелым.

Ответьте на мои вопросы:

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)

Кто с работой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто с учёбой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто со спортом дружен

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Таким ребятам хвала и честь.

Такие ребята средь нас есть? (“Есть”)

**Основная часть**

В нашем классе очень много ребят, которые занимаются в различных спортивных секциях – их у нас 12, на выставке представлены их награды за достижения в спорте. Давайте попросим их рассказать о своем увлечении, о тех видах спорта, которые они выбрали для себя. Первыми я приглашаю наших борцов! (Дети выходят в кимано со средствами защиты (шлем, наколенники и т.д.), по очереди рассказывают о том, почему выбрали именно этот вид спорта, какие качества он позволяет развить у себя, из чего состоит форма и почему они рекомендовали бы другим детям записаться на эту секцию и демонстрируют свои умения).

- Ребята наши очень мужественные, мы гордимся их победами и достижениями! А скажите, мальчишки, чему бы вы могли прямо сегодня научить своих друзей? Ребята отвечают, что могут научить простому приему самообороны – это важно для каждого из нас.

А теперь я приглашаю наших гимнасток! (Девочки рассказывают о своем увлечении по ранее предложенному плану). Спасибо за интересный рассказ и выступление. А чему вы можете научить своих сверстников? Девочки предлагают научить прыгать на скакалке тех детей, у которых этот навык не сформирован.

А теперь я приглашаю наших футболистов и волейболистов, их верный спутник в занятиях спортом – мяч. (Мальчики и девочки рассказывают о своем увлечении по ранее предложенному плану).

- Ну а вы, ребята, что можете предложить своим друзьям? Ребята предлагают научить других некоторым приемам ведения мяча.

Ребята, а сейчас я предлагаю вам воспользоваться предложениями своих одноклассников и распределиться в группы по интересам. Ребята распределяются на три группы по интересам, идет работа в группах – каждый спортсмен обучает 1-2 ребят. По окончанию работы в группах дети демонстрируют то, чему удалось научиться. Каждое выступление сопровождается аплодисментами поддержки.

Практическая часть

У нас, конечно, было очень мало времени, но вы все же сумели помочь друг другу, поделились своими умениями и мы обязательно продолжим эту работу с вами. А сейчас я предлагаю вам снова объединиться в свои команды, выбрать капитанов и посоревноваться.

**1. «Разминка».**

Учитель предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.



Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

**2. «Каракатица».**

Участник принимает исходное положение: упор руками сзади, ногами вперед, баскетбольный мяч лежит на животе. После передачи эстафеты участник начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встает и бегом возвращается обратно. В случае если участник выронил мяч, он возвращается в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи баскетбольного мяча из рук  в руки.

**3. «Сиамские близнецы».**

Два участника от команды в обруче, обруч на уровне пояса, бег в парах до стойки и обратно, передача обруча; старт следующей пары из и.п. в обруче. Побеждает команда финиширующая первой.

**4. «Викторина знатоков спорта».**

**Вопросы викторины.**  
1. В этом виде спорта спортсмены стараются шаг делать как можно длиннее, летят как молнии и преодолевают иногда большие дистанции. *(бег)*



2. В этом виде спорта спортсмены хорошо стоят на коньках, ловко работают специальной палкой и забивают шайбу. *(хоккей)*



3. Ещё один вид спорта на коньках. Спортсмены по одному или парами выполняют под музыку танцевальные движения. *(фигурное катание)*



4. Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен попасть в корзину. *(баскетбол)*



5. Выполнять упражнения в этом виде спорта можно без предметов, а можно с предметом. Этот вид спорта поднял с постели Героя Советского Союза Алексея Маресьева. И мы каждый урок физический культуры начинаем с нее. *(гимнастика)*



6. В этом виде спорта участвуют лыжники, за спиной у которых винтовка. Приближаясь к огневому рубежу они замедляют ход, успокаиваются, ведь им надо попасть в 5 мишеней. *(биатлон)*



7. В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол. *(футбол)*



8. В этом виде спорта два спортсмена, одетые в специальную одежду, ведут бой, обязательно строго по правилам. *(борьба )*



9. Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям? *(тренер)*



**Заключение**

**5. Подведение итогов соревнования.**

- Наше занятие подошло к концу. Спорт – это здоровье, а здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. А любые спортивные состязания заканчиваются награждением победителей. Сейчас мы узнаем, кто из вас оказался сильнее, быстрее и находчивее.

В конце занятия дети исполняют песню «Чемпионы нашего двора».

Приходит летняя пора -

Идёт футбольная игра.

В беге устали не зная,

На ворота наступают

Чемпионы нашего двора!

Припев:

Мы дружим с ветрами и стужей,

Зовут нас леса и вода.

/С физкультурой крепко дружим,

Эта дружба - навсегда!-2р./

Приходит зимняя пора,

Хоккей - весёлая игра.

Сколько песен, сколько смеха,

Снег пушистый - не помеха

Чемпионам нашего двора!

Припев.

Пришли к нам в гости мастера -

Кричит, гремит "Физкульт-ура"!

И сказали нам спортсмены,

Что надёжной будут сменой

Чемпионы нашего двора!

Припев.

**Список использованной литературы:**

1. «Веселые каникулы». О.И. Братчук, Э.А. Проскурина. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.

2. «Народные пословицы и поговорки» А.И Соболев. М., 1961.

3. «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы». Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Москва «ВАКО» 2007.

4. «Праздники в школе и дома» Сценарии, игры, викторины. М., 2000.

5. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. Бишаева А.А. М.: Издательский центр "Академия",2012.

6. «150 идей как занять ребенка» М., 2000.