Краснодарский край ст. Староминская

МОУ СОШ №9 имени П.И. Петренко

учитель физической культуры

Бут Наталья Петровна

**Внеклассное занятие**

**«Секреты здоровья»**

**Тема: Здоровье и здоровый образ жизни.**

2021г

**Технологическая карта внеклассного занятия «Секреты здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Тема** | «Здоровье и здоровый образ жизни» |
| **Класс** | 3класс |
| **Направленность** | Спортивно- оздоровительная, образовательная познавательная. |
| **Технология** | Соревнование, проектная деятельность |
| **Цель занятия** | Познакомить учащихся с основами здорового образа жизни. Укрепление здоровья. |
| **Планируемые результаты:**  предметные  метапредметные  личностные | * Осваивать учащимися знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека; * Формирование навыков проектной деятельности; * Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; * Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений; * Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. * Способность активно включаться в совместные проекты, принимать участие в их реализации. |  | Внеклассное занятие |
| **Место проведения** | спортивный зал |
| **Время занятия** | 40 минут |
| **Наглядность** | Плакаты «Секреты здоровья» |
| **Оборудование** | 2обруча, 2 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 2 фитбола. |
| **Материалы для практической работы** | клей, конверты с заданиями, |
| **Учитель** | Бут Наталья Петровна |

**Ход занятия.**

**1. Организационный момент. Самоопределение к деятельности.**

Учитель - Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас на своем занятии таких подтянутых, спортивных, красивых учеников! Продолжить наше занятие я хочу стихотворением. Внимательно послушайте, и ответьте на вопрос. Какой человек может все это сделать?

Строить города, учиться,

Путешествовать по странам,

Покорять все океаны,

Создавать, творить, писать,

Улыбаться и мечтать.

(Все это может сделать человек, который? (ответ детей ( ЗДОРОВ)

**2. Формулирование темы занятия.**

Учитель. Как вы думаете, а какая тема нашего занятия сегодня? Уже была небольшая подсказка….(ответы детей)

Учитель. Тема нашего занятия - здоровье и здоровый образ жизни. Все хорошо знают, чтобы быть здоровым надо вести здоровый образ жизни. Знать и выполнять секреты здоровья. Сегодня мы проведём исследование и узнаем все секреты здоровья.

**3.Актуализация знаний.**

Учитель. «Секреты здоровья» вы будете добывать в честных соревнованиях между командами. Полученную информацию наклеите на ватман, и в конце урока у вас получится красивый плакат «Секреты здоровья».

-Можете ли вы мне подсказать, какая цель нашего занятия? (ответы детей)

**4. Проектная деятельность.**

**1. Инструкция по проведению исследования**

**2. Исследование. Соревнование. Эстафеты.**

**3. Практическая работа в группах.**

**1. Инструкция по проведению исследования**

Учитель. - Для реализации нашей цели, начнём выполнять задания. На стене, (магнитной доске) два плаката « Секреты здоровья».

**Секреты здоровья.**

**1.Здоровье в движении.**

**2. Закаливание.**

**3. Правильное питание.**

**4. Режим дня.**

Все секреты записаны на плакате. Узнать их смогут те команды, которые справятся с эстафетами. Слова закрыты разноцветными фишками, по количеству детей в команде. Участник, выполняя эстафету, должен убрать одну фишку. Первая эстафета – первый секрет, вторая эстафета – второй секрет и т д. Команда, первая открывшая слово, получает 1балл. (если есть дети, которые освобождены, то они помогают во время проведения эстафет)

**2. Соревнование. Эстафеты.**

**Первый секрет.**

**1.« Эстафета со скакалкой»**

Учитель. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, подбегает к стене и убирает одну фишку, возвращается к своей команде. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к стене убирает одну фишку, бежит к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг.

Команда первая открывшая слово получает 1 балл.

Итак, первый секрет открыт. Давайте произнесем его вслух. Здоровье в движении. Как вы понимаете это высказывание? (ответы детей)

Учитель. Если вы хотите быть здоровыми надо обязательно взять за правило постоянно заниматься физическими упражнениями, больше ходить пешком, заниматься спортом. Здоровые люди долго живут. Долгожителями считаются японцы. У них есть правило: каждый день совершать 10000 шагов.

**Второй секрет.**

Учитель. А теперь давайте узнаем второй секрет.

**2.Эстафета «Самый быстрый»**

Учитель. Первый участник принимает положение «крабики»: упор сзади, ноги, согнуты в коленях, передвигается лицом вперед до стойки, после чего поднимается, подбегает к стене убирает одну фишку и обычным бегом возвращается обратно к команде.

Второй секрет открыт. Произнесем его вслух. Закаливание. Что вы знаете о закаливании? (ответы детей)

Команда первая открывшая слово получает 1 балл.

Учитель. Чтобы быть здоровым надо закаляться.

**Третий секрет**

**3.Эстафета «Баскетбольный мяч».**

Учитель. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет ведение баскетбольного мяча до стойки, подбегает к стене и убирает одну фишку. Возвращается обычным бегом.

Третий секрет открыт. Произнесем его вслух. Правильное питание. Как надо правильно питаться? (ответы детей) От того, что и как мы едим, зависит наше самочувствие.

Учитель.Питание и хорошее самочувствие – две стороны одной медали. Мы не можем нормально работать, учиться, заниматься спортом или любым другим делом, когда организму не хватает белков, витаминов, микроэлементов.

**Четвертый секрет**.

**4.Эстафета «Фитбол».**

Учитель. Первый участник садится на фитбол, берется руками за «ушки» и прыгает на этом мяче до стойки, после чего берет мяч в руки, подбегает к стене и убирает одну фишку и обычным бегом возвращается к команде.

Четвертый секрет открыт. Произнесем его вслух. Режим дня. А кто знает, как режим дня влияет на здоровье? Что обязательно должно входить в режим дня? (ответы детей)

Учитель**.** Умение правильно распределять свое время, не переутомлять свой организм, сочетать умственные и физические нагрузки, отдых и труд - это и есть рациональный режим дня, путь к здоровому образу жизни.

**5. Реализация плана исследования.**

**Практическая работа в группах.**

Учитель. Теперь каждая команда должна закончить свой проект. Из предложенных (картинок, слов) надо выбрать и приклеить те, которые подходят к каждому секрету здоровья.

Уважаемые участники соревнований, исследователи, время вышло, представьте отчет о проделанной работе.

А как вы думаете, достаточно ли только знать секреты здоровья? (ответы)

Учитель. Эти секреты – правила, приносят пользу только тем, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

Мы узнали все секреты.

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты.

Без болезней будем жить!

А вы выбираете здоровый образ жизни? (Дети – да)

А, что скажете вредным привычкам? (Дети – нет)

**6.Рефлексия**.

Учитель. - Ребята, как вы себя чувствуете сейчас?

Если вы полны сил и энергии – попрыгайте на месте 5 раз, если вы устали – присядьте.

- Какое у вас настроение? Если весёлое – помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте руки за спину.

- Что вы испытывали, когда работали над проектом? Если вы испытывали трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши.

- Ребята, вы справились с поставленной задачей. Молодцы!

Награждение победителей.