

МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»

Весёлые старты
«Будь здоров»



Учитель физической культуры: Потеенок Г.И.

Весёлые старты

«Будь здоров»

Цель: Укрепление здоровья учащихся, пропаганда здорового образа жизни

Задачи: обучение умению выполнять поставленные задания быстро и точно.
продолжение работы дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки

воспитание «здорового духа соперничества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

1. развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками в разных учебных ситуациях;
2. оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
3. самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех правила сохранения здоровья;
4. делать выбор за здоровый образ жизни.

Метапредметные:

а) Познавательные:

1. ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного при помощи учителя;
2. добывать новые знания;
3. перерабатывать полученную информацию;

б) Коммуникативные:

1. готовность получать новую информацию, отстаивать свою точку зрения;
2. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с партнерами;
3. умение вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию;

в) Регулятивные:

1. определять и формулировать цель занятия с помощью учителя;
2. учиться высказывать свое предположение (мнение) на основе работы с иллюстрациями.

НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ: внеурочная

ФОРМЫ ВОСПИТАНИЯ:

1. коллективная; словесная, наглядная; кратковременный;

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ:

- методы формирования и сознания личности: метод убеждения, метод положительного примера.

-методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: метод упражнения.

- методы стимулирования поведения и деятельности: метод одобрения, метод положительного примера, метод осуждения.

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ:

- 1.Аудиальные: музыка, стихи.
- 2.Визуальные: изображение предмета (картинки, памятка)
- 3.Кинестетические: ритмические движения.

ОБОРУДОВАНИЕ: компьютер, иллюстрации. раздаточный материал, памятка.

Ход мероприятия

Ведущий

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Нужно сохранить здоровье. Человек ест, чтобы пополнить свои жизненные силы. Очень важно соблюдать режим питания. Дети должны питаться 6 раз в день, всегда в одно и то же время.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, радость на лице замри!»

- Радость оставим? (да)

На стенку прикрепить карточку с пословицей.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	подтянутый	

Зарядка

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Потянись вверх, вниз

Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре – И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5).
Повторить 4–5 раз.

Выполнение дыхательных упражнений профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья школьников, три основных упражнений:

«Ладошки». Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладошки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом). Всего нужно сделать 4 серии с перерывами 3-5 секунд.

Погончики. Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия). Выполнить 12 серий с небольшими перерывами.

Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

«Накачивать шину» нужно в темпе ритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

Ведущий: Но вот мы выполнили разминку, теперь можно и начинать эстафеты.

1. Эстафета «Кенгуру» зажав ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. (Побеждает команда, первой закончившая эстафету)

2. Эстафета «Юные баскетболисты» По сигналу первый участник начинает бег с ведением баскетбольного мяча до конуса, кладет мяч в обруч (который находится за конусом) и бегом возвращается к своей команде, передавая эстафету хлопком по плечу. Следующий участник бежит до мяча (который лежит в обруче), берет мяч и начинает бег с ведением мяча до своей команды, добежав, передает мяч следующему и т.д. Пока вся команда не закончит эстафету.

3. Эстафета «Лабиринт из обручей» (на площадке стоят помощники и держат обручи вдоль линии до конусов, образуя цепочку). По команде учителя первый участник из команды начинает движение до 1-го обруча и пролазит в него потом в следующий и так до конца площадки, добегают до конуса – оббегают его и бежит вдоль стоящих помощников с обручами к своей команде. Эстафета продолжается пока последний из участников не закончит эстафету.

4 эстафета. «Меткий стрелок» Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок шишкой в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий. (Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц. А знаете ли вы их продолжите предложение?

-В здоровом теле- здоровый ... (дух)

- Быстрого и ловкого болезнь не..... (догонит)

-Здоровье не..... (купишь)

Продолжаем эстафеты

5.«Белочка»В эстафете каждому члену команды придётся примерить на себя роль «белки». Игроки выстраиваются на старте в шеренгу. На старте и на месте поворотной стойки ставят по одному стулу. На стуле возле старта лежат шишки. Задача первого игрока – по сигналу ведущего как можно быстрее собрать шишки в корзину и перенести их на стул, занимающий место поворотной стойки. Здесь игрок должен выложить шишки и с пустой корзинкой вернуться к своей команде. Второй игрок берёт пустую корзинку, бежит к стулу с шишками, собирает шишки в корзинку и возвращается с ними к старту, где выкладывает шишки на стул. И так далее. 6 «Крестики нолики»

Я читаю двустипшие, если вы согласны со мной, то говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если вы не согласны, то молчите.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица?

Ну, а кто начнёт обед
С жвачки импортной, конфет?

Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Одежда «скафандр» системы дыхания (сидя, стоя, в движении) ДУ (вдох)– УЛЬ (выдох)

Сегодня мы с Вами отлично провели время. Участники команд награждаются грамотами по номинациям.

«САМЫЙ БЫСТРЫЙ КЛАСС». «САМЫЙ ЛОВКИЙ КЛАСС». «САМЫЙ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ КЛАСС» «САМЫЙ ДРУЖНЫЙ КЛАСС». «САМЫЙ СМЕЛЫЙ КЛАСС»

И решили, что отныне мы будем соблюдать ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! Ведь очень важно заботиться о своем здоровье. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.