

**Сценарий урока внеклассного занятия по физической культуре
«По тропе здоровья»
Артемьева Ольга Борисовна, учитель физической культуры МАОУ ООШ № 19 г.
Кандалакша, Мурманской обл. 2018 г.**

Цель: формирование целостной картины мира, приобщение детей к здоровому образу жизни;

Задачи: формировать знания школьников о бережном отношении к своему здоровью, профилактике различных болезней;
закрепить у детей навыки точечного массажа биологически активных зон;
упражнять в прыжках в высоту с доставанием предмета, метании в движущуюся цель;
совершенствовать навыки исполнения песен с движениями;
развивать общую и мелкую моторику.

Интеграция областей: «ОБЖ», «Физическая культура», «Музыка», «Ритмика».

Ведущая деятельность: «Двигательная активность».

Предварительная работа: разучивание поговорок о витаминах, ОРУ «огород», песни «Если хочешь быть здоров», подвижной и пальчиковой игры, гимнастики для стоп; заготовка свежих овощей, беседы с детьми о пользе овощей.

Оборудование: игрушки: заяц, сова, мышка; мешочки набивные; веревка; корзинка с овощами; 2 руля, 2 лейки, 2 обруча; шапка-ушанка для «сторожа».

Ход мероприятия:

Учитель: Ребята, почему люди болеют? Зависит ли здоровье от питания? Где могут жить витамины? Предлагаю пойти их поискать!?

Чтоб ребятам не болеть,
Надо под ноги смотреть.

Гимнастика для стоп.

По таинственной дороге

Шли таинственные ноги.

(Ходьба на носках, сохраняя правильную осанку)

По большой дороге

Шагали наши ноги.

(Ходьба на месте, не отрывая носок от пола.)

По пыльной дорожке

Шагали наши ножки.

(Перекатывание с носка на пятку, стоя на месте)

А маленькие ножки

Бежали по дорожке.

(Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях)

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

(Ходьба со сведенными носками ног)

Усталые ножки

Шли по дорожке. .

(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

На камушек мы сели,

Сели, посидели. .

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола)

Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют.

(Поглаживание ног руками)

Учитель: Вот и зайка к нам идет,

Он нас лапою зовет.

Бедный зайчика чихает,

Как поправиться - не знает.

Лекарство для тебя найдем:

Мы носик лапкою потрем.

Массаж носа (потереть указательные пальцы друг о друга и помассировать ими крылья носа сверху вниз и снизу – вверх, 10-20 раз).

Учитель: Чтоб продолжить тренировку

Зайчке нужна... (морковка)

Где она растет? (в огороде)

Зайка: В огороде пищи нет,

Мыши заняли весь свет.

Все грызут и все кусают,

Ничего не оставляют.

Учитель: Где же Совушка-сова?

Зайка: Спит, большая голова.

И/у «Разбудим Совушку» (прыжки вверх с разбега с целью достать «Совушку»)

И/у «Поможем Совушке напугать мышей» (метание мешочков в движущуюся цель – мышку, которую тянет ведущий на веревке).

Учитель: : В огороде отдохнем,

Посмотрим, что растет на нем!?

ОРУ «Огород».

1. «Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И. п.: о. с. 1-поднять руки через стороны вверх, встать на носки, 2-И. п.

2. «Морковь» - За кудрявую косу ее из норки я тащу.

И. п.: стоя на коленях, 1-наклон вперед, руки вперед – вниз, И. п.

3. «Репка» - Круглый бок, желтый бок

Сидит на грядке колобок.

И. п.: сидя, прямые ногами, руки впереди внизу, 1-поднять руки через стороны вверх, 2-И. п.

4. «Картошка»

И зелен и густ, в огороде вырос куст.

Покопай немножко – под кустом... (картошка)

И. п.: лежа на спине, 1-поднять руки и ноги под углом 45 градусов вверх, 2-И. п.

5. «Капуста»

Лоскуток на лоскутке –

Зеленые заплатки.

Целый день на животе

Нежится на грядке.

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, 1-согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести за спину, 2-И. п.

6. «Пугало»

- Кто стоит на палке

С бороною из мочалки?

Прыжки на двух ногах, руки в стороны - вниз, чередовать с ходьбой.

Пальчиковая игра «Зайка в огороде»

Зайка в огород пришел («Проходят» пальцами по ногам)

И морковку там нашел.

Скушал зайчика морковку (*Хлопают ладонями по ногам*)
И запрыгал очень ловко
Кто морковку грызет, (*Грозят пальцем*).
Очень быстро растёт! (*Поднимают руки вверх и подтягиваются*)
Хрум-хрум-хрум (*Подносят руки к губам, сжимают и разжимают пальцы*)

Учитель: : Посадим в огороде еще больше овощей?!

Аттракцион «Урожай»

Дети делятся на две команды. Первые участники с рулем в руках топающим шагом обходят обручи («вспахивают землю»); вторые – подбегают с корзинами и выкладывают овощи в обручи («сажают овощи»); третьи – «поливают» из леек; четвертые – собирают урожай в корзинки.

Учитель: : За вашу помощь зайка приготовил вам целую корзину овощей и спрятал ее под капустный лист.

Малоподвижная игра «Найди корзину»

Цель: развитие внимания.

Учитель: : Вот так дела! Искали витамины, а нашли овощи.

Овощи и фрукты – полезные продукты!

Чтоб ребятам не болеть

Нужно многое уметь.

Спортом нужно заниматься,

Бегать, прыгать, кувыряться.

А чтоб не кашлять, не чихать –

Витамины принимать!

Отведаем зайкино угощение, но сначала нужно обязательно побывать на «Поляне чистоты».

-На ней мы поговорим о личной гигиене. Нас встречает доктор Айболит.

(Выходит доктор Айболит в белом халате.)

Д. А. –Здравствуйте! Здравствуйте! Как я рад, что вы пришли ко мне, я слежу за тем, чтобы все люди соблюдали правила личной гигиены: мыли руки перед едой, правильно ухаживали за зубами, принимали душ, ухаживали за ногтями, волосами, содержали в чистоте одежду и обувь. А вы, ребята, соблюдаете правила личной гигиены?

(Ответы детей)

- Попробуйте определить, какие предметы должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

(Д.А. даёт двум ученикам карточки с заданиями.

1.Полотенце, зубная щётка, расчёска.

2.Шампунь, мыло, мочалка.

Д.А. -Пока ребята выполняют задания, вы попробуйте продолжить пословицы о здоровом образе жизни.

Чистота -... (залог здоровья).

В здоровом теле -... (здоровый дух).

Солнце, воздух и вода -...(наши лучшие друзья).

Здоров будешь -...(всё добудешь).

Д.А. Молодцы! Справились с заданием. Я уверен, вы всегда будете помнить и соблюдать правила личной гигиены.

Учитель: Ребята, к нам пришли гости.

(Сценка)

1 ученик.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.

2 ученик.

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

3 ученик.

Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.

Витамин А.

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Витамин В.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин С.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Все: Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте.

Учитель: -Мы сегодня многое узнали о здоровье. А теперь поиграем (Игра «Два притопа, два прихлопа»).

IV. Подведение итогов.

Учитель: Наше занятие подходит к концу . Что нового вы сегодня узнали? Чему учились!
Какое у вас сейчас настроение?

(Звучит музыка. Ответы детей)

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Список литературы

1. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: программа оздоровления дошкольников [Текст] / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2015, 2-е изд. – 208с.
2. Картушина М. Ю. Методическое пособие для педагогов ДОУ [Текст] / М. Ю. Картушина. – СПб.: Детство-Пресс, 2004. – С. 34, 159, 160.
3. Обухова, Л. А. Тридцать уроков для первоклассников [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина // Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2001. – С. 10, 11.