

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –

ЛИЦЕЙ № 22 ИМЕНИ А.П.ИВАНОВА ГОРОДА ОРЛА

ул. Максима Горького, д. 25, 302028

тел. (4862) 76-31-97

тел./факс (4862) 76-28-80 – секретарь

[orel\_sh22@orel-region.ru](mailto:orel_sh22@orel-region.ru)

ИНН 5753025363, КПП 575301001

**План-конспект**

**Внеурочного занятия по физической культуры для учащихся 2 «в» класса**

**Цель урока:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи урока:**

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать физические способности: силу, ловкость, быстроту, выносливость;

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;

**Дата проведения:** 7 декабря 2023г

**Время проведения:** 35 минут

**Конспект составила:**

Учитель физической культуры Решетникова Е.В

**Быть здоровым-здорово!**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать физические способности: силу, ловкость, быстроту, выносливость;

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. *Народная мудрость гласит*: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”

Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим.

 Сегодня мы проводим игру-путешествие по станциям  **«Быть здоровым – здорово!»**

***Ребёнок1:***

Здоровый образ жизни.

Полезен он для всех

Здоровый образ жизни

Удача и успех!

**Ребёнок2:**

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

**Ребенок 3:**

И болезней не  боясь, в тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно, красоте дивясь природной!

Вот тогда начнёте жить!

Здорово здоровым быть!

***Ведущий1:***- А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья *(ответы детей*)? Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить  **«да» - вы громко хлопаете, а если  «нет», то топаете.**

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

***-Разминка***

**Разминка, разминка!  
На нас посмотри-ка!  
Ритмичны, красивы,  
Спортивны, здоровы  
Разминку мы любим и в школе и дома  
Так давайте, все вставайте  
И за нами повторяйте.**

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы  - это то, что едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

**И первая остановка « Сад - огород»**

1. **Эстафета «Вперед за витаминами».**

На противоположной стороне зала напротив каждой команды стоят корзины, в которых лежат продукты (яблоки, «Кока-кола», картошка, лимоны, супы «Ролтон», груши, чипсы). По сигналу первые участники с пустыми корзинами в руках отправляются «за витаминами». Участникам необходимо преодолеть препятствия (перепрыгнуть через барьер, пролезть через обручи), добежав до корзины, взять 1 продукт ( овощ или фрукт), возвратиться обратно, и передать эстафету следующему участнику. Участникам одной команды необходимо выбрать из корзины все фрукты, другой – овощи.

На старт! Внимание! Марш!

**2 остановка « Река»**

- Человек почти на 80% состоит из воды Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам, закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем мы с водой дружить!

1. **Эстафета «Переправа»**

Первый участник команды кладет на вытянутую руку с расправленной ладонью альбомный лист бумаги. В таком положении он должен дойти до условленного места и положить лист на пол. Двигаться нужно осторожно, чтобы лист не упал. Следующий участник положит свой лист рядом с первым и т.д. Из листов выкладывается «мост через реку». Далее, все участники команды, взявшись за руки, должны пройти по мосту, не оступившись.

Если Вы хотите оставаться молодыми, здоровыми и красивыми, не забывайте о здоровом образе жизни, а главное – старайтесь чаще смеяться!

Помните, смех – это здоровье!

**Пятая остановка « Смех»**

**Эстафета «Веселые черепахи».**

Для этой эстафета необходимо два связанных между собой воздушных шарика. Первый участник зажимает шарики стопами. По сигналу первый участник двигается к стойке обходит ее и возвращается к своей команде, передав эстафету дальше. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит задание.

- Преодолев множество испытаний в пути, мы приблизились к стране « Здоровье». Но попадем мы туда, выполнив задание.

Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным вечной мглой, если бы её не освещали магические лучи Солнца.

Солнечные ванны – прекрасное закаливание, которое дарит сама природа. Вначале на солнце проводят 5 – 10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

Четвертая остановка « Солнышко»

**Эстафета «Собери солнышко»**

По сигналу первый участник ( пролезая через туннель) подбегает к своему столику у противоположной стены, приклеивает одну деталь солнышка ( круг, лучики, рот, нос, глаза) на лист, возвращается и передает эстафету следующему и т.д . Побеждает команда, которая быстрее и аккуратнее соберёт своё солнышко.

Ребята! Пока судьи подводят итоги, мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите: «ДА!»,- а если нет, то говорите: «НЕТ!»

- заниматься физкультурой;   
- делать зарядку;   
- смотреть допоздна телевизор;   
- чистить зубы 2 раза в день;   
- мыться один раз в месяц;   
- много смеяться;   
- курить;   
- сорить в комнате;   
- отдыхать на море;   
- ходить в школу.

**Ведущий 2:**

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят наши дни

Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов попрошу командам построиться. И сейчас наступает самый торжественный момент. Слово предоставляется жюри.

Вот и подошло к концу наше мероприятие. Дети поют песню.

Кабы ни было у нас в школе физкультуры

Мы ходили бы сейчас без мускулатуры,

Задыхались всякий раз лестницы штурмуя,

Растолстели бы АТАС булочки, прессуя.

Только, мы, горой за спорт, стройную фигуру,

Мы – ребята высшей сорт любим физкультуру

И в меню у нас: компот, пшенка, рис и гречка,

Фрукты, овощи и мед, йогурт и аптечка.

Кабы не было у нас школьного буфета,

Ели б чипсы мы сейчас прямо из пакета .

Запивали б их всегда фантой – кококолой,

И играли бы в планшет, где нибудь за школой.