

Методическая разработка

Занятие для обучающихся 1 класса

Учитель физической культуры Шапошникова Светлана Анатольевна

Тема: *Веселые старты в «Страну здоровья»*

Цели: 1) способствовать привитию навыков ЗОЖ

2) формирование доступных гигиенических навыков

3) способствовать укреплению здоровья, любви к спорту

Оборудование: диск с презентацией, воздушные шары (надувные), карта

Страны Здоровья, карточки с буквами, со словами, ноутбук,

Экран, проектор.

Оформление зала: красочно оформлена Карта Страны Здоровья, экран, карточки с изображением «полезных» продуктов

Звучит музыка (Спортивный марш И. Дунаевского на слова Л. Кумача)

Ход мероприятия:

1 Орг. момент.

Учитель:

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить Друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

-Утром кто-то очень странный

Заглянул в наше окно,

На ладони появилось

Ярко желтое пятно

Это солнце заглянуло

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

-Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!

-Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в отличной форме?

- *Здоровье* – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения, но не все об этом помнят.

-В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это совсем немного, примерно вес одной маленькой монеты. А пуд – 16 кг! Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Слайд 1. Путешествие в Страну Здоровья

-Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну Здоровья и поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье. И так, в добрый путь! А девиз у нас будет такой:

Слайд 2.

-Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

Учитель:

-Вот, ребята, и прибыли мы в первый город, который называется **ЗАРЯДКА** –
Слайд 3.

Ученик:

- Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо-
Много пользы от неё,
А здоровье - вот награда
За усердие твоё!

Учитель:

-Утро в этом городе начинается с зарядки, и вы каждое утро тоже делаем зарядку

1. Эстафета «Зарядка» . Первый участник добегаёт до стойки и выполняет пять приседаний, возвращается и передает эстафету следующему.

Учитель:

-Отгадайте загадки и по первым буквам ответов соберите название следующего города.

(слайды с картинками)

1. К звёздам мчится птица эта,
Обгоняет звук ... (**ракета**)
2. Хороводы зазвенели
В Новый год у каждой ... (**ели**)

3. Завязал глаза я Юрке –

Мы играем с братом в ... (**жмурки**)

4. Платье Машеньке из шёлка
Сшили нитка и ... (**иголка**)
5. Мы довольные остались
Праздником Серёженным –
Там гостей всех угощали
Сливочным ... (**мороженым**)
6. Из листьев резных зеленая шуба
На толстом стволе могучего ... (**дуба**)
7. Вальс хотят сыграть еноты,
Но забыли вальса ... (**ноты**)
8. Начинает календарь
Месяц с именем ... (**январь**)

(Дети держат в руках карточки с буквами:

РЕЖИМ ДНЯ)

Слайд 4.

Вот и прибыли мы в следующий город.

-Ребята, а что такое РЕЖИМ ДНЯ?

Учитель:

-Почему один первоклассник всё успевает и уроки приготовить, и в спортивную секцию позаниматься, и с друзьями погулять, и книжки почитать, и по дому помочь? На столе у него всё прибрано, одежда в порядке.

А у другого только обещания: завтра, завтра. Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки» Есть у наших «успеваек» секреты.

Ответы детей.

2. Эстафета «Режим дня». Первый участник добегают до стойки (тянется), второй умывается, третий делает зарядку, четвертый завтракает, пятый идет в школу, шестой гуляет и т.д.

Учитель:

Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня!

Наше путешествие продолжается, мы попали в 3-ий город.

Называется город **Здоровой пищи!** (слайд 5)

-Как правильно питаться?

-Какие продукты полезны?

-Не забудьте, перед употреблением пищи тщательно вымыть руки с мылом, а так же овощи и фрукты.

Эстафета «Здоровое питание».

Первый добегают до стойки и берёт карточку с изображением полезного продукта кладет в корзину. По окончании разбираем корзину, говорим о пользе продукта.

Учитель:

- Давайте продолжим наше путешествие. Мы прибыли в город под названием: **Физкультура.** (слайд 6)

-Все жители этого города любят заниматься физкультурой

Учитель:

- А какая польза от занятий физкультурой? Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянулись, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородки. Молодцы!

Учитель:

На стройного человека приятно смотреть. Но дело не *только* в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше ростом. А вот высокий, но сутулый кажется ниже.

Самое важное для прямой осанки – прямая посадка за партой. Но не только: ношение сумки. Надо обязательно менять положение сумки.

Эстафета «**Физкультура**».

Первый кладет на голову мешочек с крупой и добегают до стойки туда и обратно. Передает эстафету.

Учитель

-Мы продолжаем наше путешествие. Следующий город **«Дыхание»** (слайд 7)

Чем наполняем воздушные шары? Наши лёгкие тоже наполнены воздухом. Как мы дышим? Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот – это ротовое дыхание, попробуйте. Если носом – носовое дыхание. А есть ещё носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры, восстанавливаем дыхание. Раздам вам шарики, по команде вы должны их надуть. Вдох – через нос, выдох – через рот. Кто надует самый большой шар? Молодцы, ребята!

Учитель:

Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить своё здоровье? (улыбаться, говорить друг другу добрые слова, есть полезную пищу, выполнять правила личной гигиены, выполнение физических упражнений; вести здоровый образ жизни (подвижные игры на свежем воздухе, закаливание, правильное питание, хорошее настроение и т. д.)

Физминутка!

-Если мой совет хорош,

Вы похлопайте в ладоши,
На неправильный совет,
Вы потопайте, нет-нет!

-Постоянно нужно есть
Для здоровья важно
Фрукты, овощи, омлет
Творог, простоквашу.

-Не грызите лист капустный
Он совсем, совсем невкусный
Лучше съешьте шоколад
Вафли, сахар, мармелад.

-Зубы вы почистили и идите спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.

-Молодцы, а теперь похлопаем сами себе. Наше путешествие подходит к концу. Каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья. А можно ли один день или урок Здоровья продлить? Каким образом? Посмотрите друг на друга, какие вы все веселые и радостные. А сколько полезных советов вы получили! Надо стремиться в жизни к тому, чтоб каждый день был днём ЗДОРОВЬЯ!

Желаем всем здоровья!!!