**План-конспект внеурочного занятия спортивно-оздоровительного направления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема:** | «В гостях у Мойдодыра» |
| **Цель:** | создание условий для представления понятия «здоровье человека» |
| **Задачи:** |  |
| **образовательные:** | сформировать представление о здоровье посредством анализа пословиц и поговорок о здоровье;способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни; |
| **развивающие:** | содействовать развитию умения рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания; |
| **воспитательные:** | воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму. |
| **Материально-техническое оснащение** | Мультимедийное оборудование Раздаточный материал Учебная презентация |

**Ход занятия**

1. **Организационно-мотивационный этап занятия**

- Добрый день, ребята! Сегодня мы отправимся в гости к одному очень аккуратному и чистоплотному сказочному герою.

- Но перед тем, как отправится в путь, мы должны вспомнить, как же себя нужно вести в гостях. Самое главное, что вы должны брать с собой в гости и дарить своими гостям — это доброжелательное отношение и, конечно, хорошее настроение! Сейчас проверим, насколько вы доброжелательные. Я буду начинать фразу, а вы должны её закончить:

Пусть не пугают вас ненастья

Мы в жизни всем желаем….. (Счастья)

Друзьями полниться квартира

Мы в жизни всем желаем…..(Мира)

И повторяем вновь и вновь

Пусть всем сопутствует….(Любовь).

1. **Самоопределение к деятельности**

- Ну вот теперь-то мы можем отправиться в гости. А вот кого мы посетим, вы должны отгадать сами. Послушайте и скажите какой литературный герой сказал такие слова.

***(аудиофрагмент)***

Если топну я ногою,

Позову своих солдат,

В эту комнату толпою

Умывальники влетят,

И залают, и завоют,

И ногами застучат.

И тебе головомойку,

Неумытому, дадут

Прямо в мойку

Прямо в мойку

С головою окунут!

- Вы, правы, этого героя зовут Мойдодыр. Из какой сказки этот герой? Кто написал эту сказку?

- Кто такой Мойдодыр? За что он отругал мальчика? Как вы думаете. О чем мы сегодня будем с вами говорить? (о правилах личной гигиены)

- А в гостях можно появляться без подарка?

- Конечно же, нельзя. Поэтому я предлагаю вам сделать Командиру умывальников небольшой подарок. А как мы знаем, самый лучший подарок – это книга.

- Но такому герою нужны необычная книга, а целая азбука здоровья.

1. **Работа по теме**

- Оформите обложку, напишите авторов вашей азбуки.

- Итак, откройте первую страницу в нашей книге. Прочитайте, как называется первый раздел нашей азбуки. («Народная мудрость»)

- Как вы думаете, что в этом разделе нужно написать? (пословицы и поговорки)

- Русский человек всегда знал, что здоровье всего дороже. А подобрать пословицы и поговорки поможет нам Солнышко. Оно живёт очень давно, оно слышало много пословиц и поговорок, которые передавали люди из уст в уста. Давайте спросим у Солнышко, какие пословицы человек говорил о здоровье.

***(На доске «Солнышко», каждый лучик – пословица/поговорка. Один ученик подходит к доске, читает пословицу/поговорку и объясняет смысл прочитанного)***

* Здоровье дороже богатства.
* Двигайся больше, проживѐшь дольше.
* Болезнь человека не красит.
* Добрый человек здоровее злого.
* Лук семь недуг лечит.
* Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
* Здоровому всѐ здорово.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* Недосыпаешь — здоровье теряешь.
* Здоровому все здорово
* Чистота – залог здоровья.

- Приклейте понравившиеся пословицы на странице «Народная мудрость».

- Посмотрите, что написано на стр.2. («Здоровье»)

- Что такое здоровье? И что значит быть здоровым?

***Групповая работа***

- Чтобы ответить на эти вопросы вам предстоит поработать в группах. Вспомним правила работы в группах.

- Прочитайте притчу о здоровье, обсудите в группах притчу и ответьте на вопрос, что такое здоровье.

**Притча**

Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:

- Кто вы?

- Мы здоровье, любовь и богатство. Впусти нас погреться.

- Жаль, но у нас лишь одно свободное место, - сказал он, - Пойду посоветуюсь с семьей, кого из вас впустить.

Решили впустить здоровье. А вместе с ним в дом незаметно вошли любовь и богатство.

***Выступление бригадиров группы***

- Итак, возьмите желтый конверт и выберите те определения, которые подходят именно вашему понятию здоровья. Приклейте их на нашу страницу.

|  |
| --- |
| - это образ жизни  |
| - это хорошее самочувствие |
| - это отсутствие болезней |
| - это самое ценное в жизни |
| - это счастье |
| - это отсутствие вредных привычек |
| - это жизнь |

***ФИЗМИНУТКА***Зарядка из упражнений, составленных ребятами

- Переверните страницу. Прочитайте, как называется следующий раздел в нашей книге. («В здоровом теле – здоровый дух»)

- Что нужно, чтобы быть здоровым?

***Парная работа***

- Мы сейчас с вами составим «полезные советы» для личной гигиены. Будем работать в парах. Вспомним правила.

- Достаньте из зеленого конверта советы. Но будьте внимательны! Кроме «полезных» вы там найдется и «вредные». Приклейте на страницу только «полезные».

|  |
| --- |
| Позабудь про воздух свежий, главной в доме сделай лень.На диване мягком лёжа, в темноте читай весь день. |
| **Нужно всем подольше спать.** **Ну а утром не лениться —** **На зарядку становиться!** |
| Не проветривай годами,А чего? И так сойдёт.Что? Микробы рядом с вами?Нет, совсем наоборот! |
| **Чистить зубы, умываться,** **И почаще улыбаться,** **Закаляться, и тогда** **Не страшна тебе хандра.** |
| **Главное – забудь про отдых,****Отдых – наш заклятый враг.****И не чисти утром зубы,****Ничего, сойдёт и так.** |
| **У здоровья есть враги,** **С ними дружбы не води!** **Среди них тихоня лень,** **С ней борись ты каждый день.** |
| Пережёвывать не надоПищу твёрдую сто раз,И забудь, конечно, точно,Ты про гигиену глаз. |
| **Чтобы ни один микроб** **Не попал случайно в рот,** **Руки мыть перед едой** **Нужно мылом и водой.** |
| Сладким, друг мой, увлекайся.Ешь досыта сто раз в день,Спортом ты не занимайся,Сто одежд с утра надень. |
| **Кушать овощи и фрукты,** **Рыбу, молокопродукты —** **Вот полезная еда,** **Витаминами полна!** |
| Утром водным процедурамСтавь немедленно заслон,Обтирания, обливанияВыкинь ты из жизни вон. |
| Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой. |
| **На прогулку выходи,** **Свежим воздухом дыши.** **Только помни при уходе:** **Одеваться по погоде!** |
| **Ну, а если уж случилось:** **Разболеться получилось,** **Знай, к врачу тебе пора.** **Он поможет нам всегда!** |
| Главное – забудь про отдых,Отдых – наш заклятый враг.И не чисти утром зубы,Ничего, сойдёт и так. |

1. **Закрепление изученного**

***Практическая работа «Стрижка ногтей»***

(Учащимся раздается бумажная рука и ножницы. Их задача правильно и аккуратно обстричь ногти на руке)

1. **Подведение итогов. Рефлексия**

- Ну вот наша «Азбука здоровья» готова. Это отличный подарок для нашего друга, Мойдодыра. Давайте выйдем к доске и представим каждый свою книгу.

- Если у вас сегодня всё получилось и вам понравилось наше занятия, похлопайте себе в ладоши! Вы все сегодня огромные молодцы! Ваш подарок точно понравится Мойдодыру и он будет рад встретить таких здоровых и умных ребят у себя дома.