

«Тематическая игровая программа» Движение - это ЖИЗНЬ.

Цель: Формировать культуру здоровья обучающихся, уважительное отношение к своему телу и своему здоровью. Воспитывать культуру общения обучающихся,

1. Здравствуйте, дорогие ребята!

Говорить друг другу здравствуйте – это значит, желать здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас!

А сейчас давайте выучим девиз.

Дети: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья

Тема нашего мероприятия: Движение есть жизнь.

В нашей школе все танцуют, а еще поют, рисуют,
Лепят, строят, изучают: ничего не упускают!
Но здоровье выше всех — нам оно дает успех!
И в учебе, и в труде: с физкультурой везде!

3. Проводится зарядка.

2. Ученица рассказывает стихотворение:

Приветствуем всех, кто время нашёл

и к нам на урок здоровья пришёл!

И пусть зима стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет

Оно нас избавит от болей и бед!

2 команды раскладывают что подходит к здоровому человеку, а что к нездоровому.

5. А здоровый человек – это..... человек. И нездоровый человек это.....

- Нужно выбрать подходящие слова.

Крепкий Весёлый

Сильный Ловкий

Красивый Сутулый

Румяный Бледный

Неуклюжий Стройный

3. Какие пословицы о здоровье вы приготовили? (дети читают свои пословицы)

Здоровье дороже богатства. Здоровье дороже золота.

В здоровом теле – здоровый дух.

Ум да здоровье всего дороже.

Курить – здоровью вредить.

4. На занятиях вы многократно убеждались, что здоровье – это важно и что здоровье во многом зависит от вас и вашего поведения. И конечно, от вас зависит, какой стиль поведения, и образ жизни вы выбираете. Вы принесёте себе большую пользу, если не будете рассчитывать на чудесные силы медицины, а сами будете поддерживать своё здоровье. Одна из форм поддержания здоровья – это движение.

Итак, мы выбираем – движение! (хором)

Движение есть путь к здоровью!

5. Наше тело может выполнять различные движения. Также по-разному двигаются животные. Мы можем научиться движениям многих животных.

-Встанем все на ножки и выполним некоторые движения животных.

«Жираф» - имеет длинную тонкую шею, может наклонять и вытягивать её, совершать круговые движения, поворачивать голову вправо и влево, вверх и вниз.

Покажите те движения, какие выполняет жираф. (по мере возможности)

«Лошадь» - высоко поднимает ноги, когда бежит. Встаньте и поднимайте колени, как бегущая лошадь.

«Кошка» - гибкое существо с мягкими лапками. Встаньте и потянитесь всем телом, как кошка.

6. УПРАЖНЕНИЕ «БЛИЗНЕЦЫ»

А сейчас представьте себе, что вы – братья и сёстры, которых называют близнецами. Такие люди не только одеваются одинаково, любят одинаковую музыку и книги, имеют одни и те же увлечения. Они думают и поступают одинаково. Давайте попробуем выполнить движения так, чтобы показать, что их делает один человек.

Стройтесь друг за другом, руки на плечи впереди стоящему и закрываете глаза. По моему сигналу вы выполняете следующие упражнения:

-присесть;

-встать;

-встать на носочки;

-наклониться влево;

-наклониться вправо;

-прогнуться вперёд;

-постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;

-постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене;

7. Дети читают стихи:

Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить.

Ученик: Чтоб заступиться за друзей и наказать врагов

Приёмам разным обучаться Я всегда готов. (Показать движение руками)

Ученица (крутит обруч)

Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить.

Выходит ученица со скакалкой

Учитель

Вышла Машенька вперёд

Маша прыгалки берёт.

1)Маша, 2)Маша, 3)Вот так Маша!

Раздаются голоса,

1) 2) 3) Посмотрите, это Маша скачет целых 3 часа.

Доскакала до угла.

Ученица: «Я б не так ещё смогла...»

8. Ребята, хотели бы вы стать настоящими чемпионами? А что для этого нужно? (ответы детей)

Чтобы стать настоящим чемпионом, нужно:

-всегда вовремя ложиться спать;

-ежедневно делать зарядку;

-вовремя питаться;

-планировать свой день;

-следить за своей личной гигиеной, быть чистым и опрятным;

-выполнять режим дня;

-хорошо говорить и думать о своих друзьях;

-радоваться своим успехам и успехам других людей.

Если вы, ребята, будете честно выполнять эти правила, то я уверена, что когда-нибудь, вы непременно будете победителями.

12. Физкультминутка

А теперь давайте представим, что мы цветочки. Каким цветком вы себя ощущаете?
(ответы детей)

-Поднимите руки вверх. Представьте, как наш цветочек засыпает. (Опускают руки вниз, закрывают глаза)

-Рано утром все проснулись, хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули – вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке-землице в пояс надо поклониться.

Повернулись вправо, влево стало гибким наше тело.

Поднимаемся всё выше – выше дома, крыши выше.

Руки к солнцу протянули, опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем и на месте пошагаем.

И, как мишка косолапый, широко расставив лапы,

Мы пойдём, ребята, в лес там, в лесу полно чудес.

Грибы будем собирать и в корзину отправлять.

Подберёзовик – берём, опёнок ложный – обойдём.

В красной шапке, красавец, полезай скорей в ларец!

Мухомор – не надо брать, лучше дальше нам шагать.

В лесу зайца увидели, вместе с зайцем поскакали.

Прыг-скок, прыг-скок. Пойдём с пятки на носок.

Не шумите, тише, тише. Мелким шагом, будто мыши.

Под кустами пробежали на полянку мы попали.

И, как бабочки, попляшем, плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо, завтра повторим ещё.

Друзья! Нам прощаться настала пора.

Уносится ветром листва со двора!

Дожди уж закончились, скоро зима.

Своими снегами оденет дома.

Но чтоб не случилось, всегда, человек

Здоровья желает другому на век!

Релаксация:

Сейчас я вам предлагаю оценить своё участие в занятии и своё настроение после занятия. У каждого из вас есть кружок и вы должны нарисовать веселое или грустное личико, нужно выбрать своё настроение.

-Ребята, я надеюсь, что и этот урок здоровья не прошёл для вас даром. Вы будете помнить обо всем, и шагать по жизни с девизом: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»** и **не забывают, что движение есть путь к здоровью.**