

**Управление образования администрации г. Лысьва
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр научно-методического обеспечения»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ТЕМЕ: «ДОРОГОЙ ЕДИНОРОГА ПО СЛЕДАМ ЗОЖ»**

**Автор:
Головкова Мария Сергеевна
Учитель физической культуры
МБОУ школа для детей с ОВЗ**

г. Лысьва, 2018 г.

Пояснительная записка

Актуальность внеклассного мероприятия здоровьесберегающей направленности по теме: «Дорогой единорога по следам ЗОЖ» тесным образом связана с приоритетными задачами программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (пункт 19.7 ФГОС НОО ОВЗ). Для того чтобы решить эти задачи, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Положительные эмоции, вызванные движением во время двигательной активности, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что благотворно влияет на работу всех органов и систем организма. Спортивно-оздоровительное мероприятие «Дорогой единорога по следам ЗОЖ» является эффективной формой обеспечения двигательной активности, мощной мотивации к здоровому образу жизни, занятию спортом и самореализации обучающихся.

Новизна заключается в том, что в сценарий мероприятия включены элементы квест-игры, загадки и эстафеты. Элементы квест-игры позволяют окунуться в мир путешествия по спортивным сооружениям родного города, пройти заданный маршрут и найти заслуженный подарок. Элементы квест-игры ставят детей в условия поиска, пробуждают интерес, от этого деятельность становится продуктивнее. Загадки позволяют развивать мышление, сообразительность, наблюдательность детей. Эстафеты в сценарии мероприятия позволяют сохранять положительный эмоциональный фон, также игра в команде воспитывает умение действовать в коллективе, воспитывает чувство взаимовыручки. Содержание мероприятия основано на местном материале, реалистично, тесно связано с жизнью.

Использование инновационных технологий

Здоровьесберегающие технологии:

- Деятельностный подход;
- Чередование видов деятельности;
- Чередование умственной и физической нагрузки;
- Воспитательная направленность.

Игровые технологии:

- Эстафеты;
- Элементы квест-игры;
- Загадки.

Личностно-ориентированные технологии:

- Учет возрастнo-половых особенностей детей;
- Учет психофизических особенностей детей.

Материал данного мероприятия могут использовать как учителя физической культуры, так и учителя начальных классов. Представленный сценарий мероприятия служит отличным способом пропаганды ЗОЖ и спорта среди обучающихся младшего школьного возраста, а также способствует повышению уровня знаний у детей о спортивных учреждениях родного города.

Содержательная часть

Спортивно-оздоровительное мероприятие «Дорогой единорога по следам ЗОЖ» среди 3-4 классов.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, интереса к физическим занятиям и спорту.

Задачи:

- Расширить знания учащихся о спортивных объектах родного города.
- Способствовать развитию популяризации различных видов спорта.
- Способствовать развитию двигательных качеств обучающихся.
- Воспитывать ответственное отношение школьников к своему здоровью

Оборудование: музыкальная аппаратура, ноутбук, 2 мяча, 2 гимнастических мата, 2 теннисных ракетки, 2 барьера, 2 эстафетные палки, 2 надувных круга, боксерские перчатки, мешок для бокса, тир, малые мячи, картинки с изображением спортивных сооружений.

Ход мероприятия

- Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать вас! Сегодня у нас необычный день, к нам пришли гости. поприветствуйте наших гостей!
- Скажите, пожалуйста, в каком городе мы живем?
- А что изображено на гербе нашего города? Единорог, который символизирует силу и здоровье! (представление герба, прикрепить на стенд)
- Как вы думаете, население нашего города занимается спортом?
- Какие спортивные сооружения есть в нашем городе?
- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие «Дорогой единорога по следам ЗОЖ»! Наш маршрут пройдет по спортивным сооружениям нашего города. После прохождения каждой эстафеты, вы оставите след, по которому в конце путешествия, сможете найти подарок от единорога. В путешествие отправятся две команды: «Сила» и «Здоровье». Прошу участников занять свои места.

Построение команд под минус песни «Команда молодости нашей...»

- Итак, путешествие начинается. Сейчас мы узнаем, куда же нас ведет Единорог.
- Задание: собрать пазл. Как только собрали пазл, капитан команды бежит, ударяет в бубен и озвучивает ответ. На стенде крепится картинка «Бассейн».
- 1 Эстафета: каждой команде выдается надувной круг, задание пробежать до стойки и обратно. После прохождения, на стенде крепится один «след ЗОЖ».

- Наше путешествие продолжается. Но Единорог зашифровал название маршрута. Попробуйте отгадать, куда мы с вами отправимся. Составьте из букв название спортивного объекта. Составить слово из букв «Манеж». Капитаны команд ударяют в бубен, озвучивают ответ.

2 Эстафета: отправляемся в манеж. Задание: пробежать через барьеры, передать эстафету. На стенде прикрепить «след ЗОЖ».

- Наш Единорог путает следы. Отгадайте загадку, и вы узнаете, куда мы отправимся дальше. «В трусах и в тёплых варежках, дерутся два товарища» (бокс). А где можно заниматься боксом в нашем городе? ДЮСШ крепится на стенд.

3 Эстафета: в перчатке добежать ударить в мешок, передать эстафету. Добавить на стенд «след ЗОЖ».

- Ребята, вы не устали? У вас есть силы, чтобы продолжить путешествие? Наш Единорог решил отправить нас за город. А куда, вы узнаете, когда соберёте пазл. Собрать пазл – «Горнолыжный комплекс».

4 Эстафета биатлон: с малым мячом добежать до тира, выполнить бросок, вернуться обратно.

- Ещё одна шифровка от Единорога загадка: «Соберем команду в школе и найдем большое поле. Пробиваем угловой - забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы...» (футбол)

- А где играют в футбол? Стадион. Мы с вами прибыли на стадион.

5 Эстафета: с ведением мяча ногами добежать до мата, забить гол, вернуться к команде.

- Наше путешествие подходит к концу. Интересно, куда поведёт нас Единорог? Отгадайте загадку: «Не ракету, а ракетку я держу своей рукой, – Раз – и мяч летит за сетку! Раз еще! – И сет за мной!» (большой теннис) Где можно заняться большим теннисом? Дом спорта.

6 Эстафета: с ракеткой добежать до стойки, вернуться обратно.

- Ребята, вот и закончилась дорога Единорога, вы успешно прошли ее.

- В каких спортивных сооружениях побывали?

- Для чего они нужны?

- Почему нужно заниматься спортом?

- Мы с вами тоже будем активно заниматься спортом, посещать секции в спортивных учреждениях города и вести ЗОЖ.

- Дружно, смело, с оптимизмом за ЗОЖ! (хором)

- Единорог, предлагает по следам узнать, где находится подарок.

Дети по следам составляют предложение «Ваш подарок находится в зале ЛФК».

Список литературы

- Обучение детей с нарушением интеллектуального развития. Олигофренопедагогика. Издание 3 под редакцией Пузанова. Издательский центр «Академия». Москва 2008г;
- Журнал «Начальная школа» № 10, 2010г. Статья Н. Н. Давлятчина «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.