**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ямашская основная общеобразовательная школа»**

**Альметьевского муниципального района Республики Татарстан.**

**Разработка**

**внеклассного мероприятия по физической культуре**

**«Азбука здоровья».**



**Составила и провела:**

**учитель физической культуры Варламова А. В.**

**Дата проведения: 30.10.17**

**Внеклассное мероприятие по физической культуре.**

**Конспект физкультурного развлечения тема «Азбука здоровья»**

**Цель**: Формировать сознательное отношение к своему здоровью, устойчивый интерес к урокам физической культуры и спорту.

**Задачи**: Закрепить знания детей о видах спорта. Прививать культурно-гигиенические навыки, уточнить знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым.  
**Место проведения**: спортивный зал.

**Ведущий.** За морями, за лесами есть огромная страна. Страною Здоровья зовется она! Я приглашаю вас в путешествие! Но чтобы попасть в страну Здоровья нужно ответить на вопросы. Вместе с вами мы постараемся ответить на все вопросы и тогда непременно мы окажемся в стране Здоровья. Каждому из вас, кто правильно будет отвечать на вопросы, я буду присуждать баллы, победителем будет тот, кто заработает больше баллов.

**Викторина «Дай ответ» ( по 1 баллу за каждый ответ)**

1.Какие фрукты, овощи и растения используются для понижения температуры и для лечения простуды (малина, ромашка, чеснок, лук, липа)

2.Кто такие «моржи» (люди купающиеся зимой в проруби)

3.Почему нельзя грызть ногти (это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть)

4.Назовите зимние виды спорта

5.Назовите летние виды спорта

6.Можно ли давать свою расческу чужим людям (нет, т.к. можно подхватить кожные заболевания)

7.Почему нельзя пить воду из реки или лужи (в грязной воде есть микробы, которые переносят опасные болезни)

8.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак (можно подхватить блох, лишай, клещей)

9.Листья каких растений используют при кровотечениях и ссадинах (подорожник, лопух)

10.Кто такие йоги (люди, которые занимаются гимнастикой, медитацией)

11.Где много витаминов (в овощах и фруктах)

Ведущий: Молодцы, все верно отгадали! Ребята вы наверняка знаете, что витамины бывают не только в овощах и фруктах. А где еще? (ответы детей) Правильно! А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и поиграем в игру "Перенеси яйцо в ложке"! 

1. **Игра «Перенеси яйцо в ложке»**  
   (По команде участники бегут с яйцом в ложке до отметки, оббегают ее и возвращаются)

**Викторина «Угадай» - загадки о спорте (по 1 баллу)**

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Победитель в спорт соревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт... (соревнованиях)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

1. **Эстафета с обручем.**
2. **Эстафета с мячами.**
3. **Эстафета «Одуванчик» (воздушный шарик, ракетки)**

**Викторина «Угадай» - загадки про овощи и фрукты**:  
  
Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?  
(Огурец)  
  
Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук)  
  
Сто одежек — Все без застежек.  
(Капуста)   
  
В этих желтых пирамидках  
Сотни зерен аппетитных.   
(Кукуруза)  
  
Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)   
  
Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)

Он бывает, дети, разный –  
Желтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это…   
(Перец)  
  
Я румяную Матрешку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда Матрешка  
Упадет сама в траву.  
(Яблоко)  
  
Кругла да гладка,  
Откусишь-сладка.  
Засела крепко  
На грядке…   
(Репка)  
  
Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)  
  
В огороде — желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нем семена.   
(Тыква)  
  
Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста)  
  
К нам приехали с бахчи  
Полосатые мячи.  
(Арбузы)  
  
**5**.  **«Своя ноша не тянет»**

У первого участника мешок в нём три мяча: теннисных. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

Сейчас вы станете Айболитами.

1. **Эстафета «Айболит»**

- игрок с градусником(нарисованным на картоне) добегает до стула, на котором сидит ребенок с маской лисы, ставит ему градусник под мышку и возвращается к команде. Следующий доктор «Айболит» забирает градусник и т.д.

**Ведущий:** подводит итоги, благодарит детей за участие в празднике и награждает детейсладкими призами.

Всем ребятам наш привет!

И такое слово

Спорт любите с малых лет

Будете здоровы!