

## Конспект открытого внеклассного мероприятия «Твое здоровье в твоих руках».

Егорова О.В., учитель,  
Кулькова Т.Г., учитель начальных классов  
Муниципального бюджетного образовательного  
учреждения «Общеобразовательной школы  
«Возможность» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья  
г. Дубны Московской области»  
<http://svozm.goruno-dubna.ru/>.

### Аннотация

Мероприятие разработано для обучающихся с ОВЗ. Всё мероприятие нацелено на расширение информационного пространства обучающихся и пропаганды ценностей здорового образа жизни.

**Тема:** Внеклассное мероприятие «Твое здоровье в твоих руках».

**Цели:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- развивать умение выполнять поставленные задания быстро и точно;
- корректировать физические возможности обучающихся в соответствии с состоянием здоровья каждого из них;
- продолжать работу по формированию коллективизма и взаимопомощи;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх.

**Время открытого внеклассного мероприятия:** 40 минут.

**Возрастная категория:** начальные классы, среднее звено.

На мероприятии использовались следующие **методы:**

- словесный – (рассказ, беседа,);
- наглядный (демонстрация упражнений);
- практический (участие детей в эстафете);
- контроль и самоконтроль;
- метод формирования личностных результатов (учиться правильно реагировать на победу и поражение. Умение работать в разных возрастных группах.

На мероприятии были использованы следующие **технологии:**

- здоровьесберегающие (спортивное мероприятие);
- коррекционно - развивающие (повторить движения по заданной схеме);
- уровневая дифференциация обучения (использование индивидуальных заданий на уровне возможностей и способностей учащихся – каждый вид эстафеты был рассчитан на разный уровень учеников);
- игровые (занятие - игра);
- нравственная (воспитание умения работать в команде, умения оказывать помощь младшим и более слабым учащимся).

**Инвентарь и оборудование:** два маленьких мяча, клюшки, шапки, эстафетные палочки, кегли, два ведра, овощи, четыре косынки, футбольный мяч, канат, музыкальные записи на спортивную тему, колонка.

### **Ход мероприятия:**

**Ведущий 1.** Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать в этом зале всех ребят и взрослых! Ваших мам, пап и бабушек! Сегодня, мы проводим спортивные соревнования!

**Ведущий 2.** Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.



Ведущий читает стихи и показывает движения, дети разминаются перед соревнованиями.

**Ведущий 1.** Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед,  
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше.  
Опустили – четко дышим.

Упражнение второе.  
Руки набок. Ноги врозь  
Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,  
На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем дети!  
Раз - направо, два – налево.  
Укрепляем наше тело.

Приседанья каждый день  
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,  
Вырастешь повыше.

В заключенье в добрый час  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре –  
В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 1.:** Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

**Ведущий 2.** Сегодня для участия в мероприятии нам нужно две команды. Справа сядут ребята из команды «Ракета», слева - ребята из команды «Вихрь». Мы призываем команды к честной спортивной борьбе и желаем всем успеха! Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Пусть победит дружба!

Спорт, ребята, всем нам нужен.  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!

Спорт – игра!  
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 1.** Вы готовы? Мы начинаем эстафету  
**1. Бег с эстафетной палочкой.**

В эстафете принимают участие все присутствующие дети. Участники команды выстроены в две колонны. Капитанам команд выданы эстафетные палочки. По сигналу ведущего, участники оббегают кегли и возвращаются к команде. Эстафетная палочка передается следующему члену команды.



**Подведение итогов эстафеты.**

**Ведущий 2.** В этом состязании победила команда ... А сейчас вас ждет интеллектуальный конкурс. Мы просим всех участников занять свои места на лавке.

**Ведущий 1.** Вам необходимо вспомнить всё, о чём мы говорили на уроках здоровья. Чтобы дать правильный ответ игрок команды должен встать. Будьте внимательны!

**Ведущий 2.** Все готовы? Начинаем!  
Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)

Ведь люблю я ... (каратэ)

**Ведущий 2.** Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт? (хоккеист)

**Ведущий 1.** Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

**Ведущий 1.** В честной драке я не  
струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)

**Ведущий 2.** На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Ведущий 2.** Вот спортсмены на  
коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

**Ведущий 1.** Я спешу на  
тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,

**Ведущий 1.** Кто по снегу быстро  
мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник)

**Подведение итогов конкурса.**

**Ведущий 2.** К участию в следующей эстафете мы приглашаем всех участников команд. Эстафета называется «Пройди через болото».

**2. Эстафета «Пройди через болото»**

**Ведущий 1.** Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до мостков, пробежать по ним и вернуться к своей команде. Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку».

**Задача:** перекладывая круглые «кочки», дойти до мостков, пробежать по ним и добежав до своей команды, передать эстафету товарищу по команде.



**3. Собери урожай.** Перед конкурсом детям были заданы вопросы о правильном питании, была закреплена информация, полученная ими на занятиях по профилактическим программам. Были привлечены родители и более старшие участники команд для помощи в выполнении задания детям с более тяжелыми заболеваниями. Для участия в конкурсе приглашались два участника, по одному из каждой команды. По сигналу ведущего участники собирали овощи в ведро. Победила та команда, чей участник собрал большее количество овощей.



**4. Ловкий футболист.** Для участия в конкурсе приглашаются два игрока от каждой команды. Они встают в круг, лицом друг к другу. В центре круга ведущие, кладут мяч, игрокам завязывают глаза. Побеждает та команда, игрок которой первым дотронется до мяча ногами.

**5. «Веселый хоккей».** В эстафете приняли участие все игроки команд. Более сильные учащиеся были соориентированы на помощь более слабым членам команд.



Первый участник команды по сигналу начинает перемещать вперед мячик с помощью клюшки, обводя по дороге стоящие кегли (4 штуки). Обойдя последнюю кеглю, он возвращается назад по прямой, продолжая перемещать теннисный мяч с помощью клюшки. Добежав до своей команды, он передает эстафету следующему игроку команды.

**6. Перетягивание каната.**



Команды встают напротив друг друга, по сигналу ведущих поднимают канат и пытаются перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждает та команда, которая сумеет перетянуть на свою сторону больше половины игроков команды соперников.

### **Подведение итогов соревнования.**

**Ведущий 1 и 2.** МОЛОДЦЫ! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо. Вы все себя проявили на высоком уровне!