

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Внеурочное занятие игра-соревнование «Час здоровья»

Пояснительная записка

Занятие проведено в 3 классе МКОУ «Октябрьская общеобразовательная школа-интернат» (Приложение1). На занятии присутствовало 6 учащихся. Все мальчики. Дети разные по возрасту, психофизическим и умственным способностям: 1- 2008г.р., 3 – 2009 г.р., 2 – 2010г.р..

Проживают в школе - интернате. Все дети с интеллектуальными нарушениями. В силу своего заболевания ребята имеют различные нарушения моторики, физического развития, речи. Учащиеся распределены по медицинским группам, из них 3 учащихся – основная, 3 - подготовительная. Все ребята занимаются в одном классе, но для соревнований были разделены на две группы в зависимости от физического развития. При планировании занятия учитывался дифференцированный подход. С учётом физического развития в группах выделяются 2 уровня: средний – 3, низкий – 3.

Все ребята с удовольствием посещают внеурочные занятия, активно участвует в спортивной жизни школы.

Для внеурочных занятий на спортивную тему можно использовать различные виды детских соревнований, игр-соревнований. Игры-соревнования развивают у детей творческое воображение, двигательную моторику. Позволяет воспитывать интерес к спорту, умение оказывать помощь другу, учитывать спортивные и умственные способности. Хорошо организованные игры-соревнования, положительно сказываются на воспитании участников. При проведении таких занятий дети понимают, что участие в спортивных соревнованиях повышает уровень их физического развития. А полученные награды стимулируют детей на дальнейшее участие в играх-соревнованиях, занятиях спортом. Важно, что в таких играх-соревнованиях, где дети разбиты на группы, каждый из участников получает награду.

В подготовке занятия игры-соревнования принимали участие большое количество учащихся.

Для проведения данного занятия учителем была организована работа по изготовлению раздаточного материала, на занятиях кружка «Умелые руки». Дети под руководством учителя изготовили «лесные полянки», (обшили тканью обручи). Из бумаги сделали цветы, листочки. В технике модульное оригами изготовили корзинки, для сбора грибов, ягод и шишек на лесных полянках. Из ниток связали грибы, ягоды, шишки. Данное направление игры-соревнования будет показано на примере игры-соревнования «Час здоровья», разработанного для учащихся 3 класса.

В ходе занятия дети не только участвовали в соревнованиях, но и готовили атрибуты для соревнований (самолеты и снежки из бумаги).

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,

Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Результат проведения данного занятия достигается только при тесном взаимодействии педагогов и учащихся. При подведении итогов такого занятия, в каждой группе дети получают первое, второе и третье места.

Тема урока: игра -соревнование «Час здоровья».

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Систематизировать знания детей о видах животного и растительного мира, Олимпиаде и значении спорта в жизни учащихся.
2. Развивать выносливость, силу, ловкость, умение координировать свои движения, внимание. Развивать устную связную речь, расширять словарный запас и кругозор учащихся, творческие способности.
3. Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности, любовь к занятиям спортом.

Тип занятия: игра-соревнование

Оборудование: обручи, мячи, дары леса (шишки, ягоды, цветы, листочки.), картинки, белая бумага.

Занятие в теме: итоговое занятие игра-соревнование «Час здоровья».

Место проведения: спортивный зал.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Организационный момент. (2мин.) Учитель: Здравствуйте ребята. Сегодня вам предстоит участвовать в различных конкурсах, показать ловкость, силу, быстроту и смекалку. Каждые четыре года проводятся Олимпийские игры, самые важные спортивные соревнования. Они проводятся по летним и зимним видам спорта. В 2014 году в городе Сочи проходили Олимпийские игры по зимним видам спорта. Талисманом Олимпийских игр были белый Медведь, Заяц и Леопард. Наши спортсмены в этих соревнованиях завоевали огромное количество наград. А ведь все спортсмены – герои учились в школе, ходили на уроки физкультуры, и в школе получили свои первые награды. Я желаю вам сегодня удачного участия в соревнованиях, каждому получить заслуженную награду. И пусть сегодняшние награды будут началом вашего спортивного пути. В соревнованиях принимают участие две группы. Первая группа: Данил, Вова, Никита. Вторая группа: Миша, Егор, Саша. Сегодня вы будете выступать каждый за себя, зарабатывать собственные балы. А подсчитывать балы нам поможет компетентное жюри. Начнём соревнования с разминки.	Внимательно слушают
2. Подготовительная часть (6 минут) Разминка. Учитель: перед соревнованиями проведем небольшую разминку. (Разминка выполняется в ходьбе по кругу.) Дети: 1.Разминка, разминка 2.На нас посмотрите-ка! 3.Ритмичны, красивы, 4.Спортивны, здоровы 5Разминку мы любим и в школе и дома Учитель:Так давайте, в круг вставайте И за мною повторяйте <u>1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки:</u> Только в лес мы все зашли Появились комары.	Рассказывают стих Ходят с подниманием рук вверх и опусканием

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Руки вверх - хлопок над головой Руки вниз – хлопок другой. <u>2. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни:</u> Дальше по лесу шагаем И медведя мы встречаем Руки за голову кладём И вразвалочку идём. <u>3. Прыжки на двух ногах:</u> Снова дальше мы идём Перед нами водоём Прыгать мы уже умеем Прыгать будем мы смелее: Раз-два, раз-два Позади уже вода <u>4. Бег:</u> День и ночь бегу, бегу, Отдохнуть бы – не могу! Если мне остановиться Ручей может испариться <u>5. Ходьба с подниманием рук:</u> Мы шагаем, мы шагаем Руки выше поднимаем Голову не опускаем, Дышим ровно, глубоко. <u>6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх:</u> Вдруг мы видим: у куста Выпал птенчик из гнезда Тихо птенчика берём И назад его кладем. <u>7. Бег на носках:</u> Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса Мы лисицу обхитрим На носочках побежим. <u>8. Прыжки на двух ногах.</u>	вниз, хлопая в ладоши Ходят на внешней и внутренней стороне ступни Прыгают на двух ногах Бегут Ходят с подниманием рук Наклоняются вперёд, руками касаются пола, выпрямляются, поднимают руки вверх Бегут на носках
--	--

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Зайчик быстро скачет в поле Очень весело на воле Подражаем мы зайчишке, Непоседы-ребятишки. <u>9. Наклоны вперед в движении:</u> На полянку мы заходим Много ягод там находим Земляника так душиста, Что не лень нам наклониться.	Прыгают на двух ногах Наклоняются вперед, в движении
3. Основная часть (25 мин)	
Учитель: ребята наступает самый ответственный момент, начинаем соревнования. Конкурс 1. “Болото». (музыка) Учитель: представьте, что мы находимся в лесу. И после долгих странствий вышли к болоту. Болото-это то место, где нельзя делать неверные шаги, передвигаться можно только по кочкам. Сейчас посмотрим, кто сможет преодолеть это злосчастное место. А кочками, по которым мы будем передвигаться, нам послужат обручи. Кто преодолеет все кочки, заработает 6 баллов. Кто ошибется один раз 5 баллов, два раза 4 бала и т.д. Конкурс 2. «Летчики» Учитель: Сейчас мы сами смастерим самолеты из бумаги, а затем устроим соревнования, чей самолет улетит дальше, тот заработает 6 баллов. Итак, начинаем из бумаги делать самолеты. Самолеты готовы. Каждый на своем самолете напишите свое имя. Начинаем соревнования. Дети запускают самолеты. Чей самолёт улетел дальше-6 баллов, ближе 5 баллов, ещё ближе 4 бала ит.д. Конкурс 3. “ Лягушонок». (музыка) Учитель: ребята, кто главный житель болота? (лягушки). А как лягушки передвигаются? (прыжками). Вот и мы сейчас будем прыгать, как лягушки. Участники команд садятся на корточки. По моему сигналу начинаем прыгать. Прыгаем до стойки и назад. Кто допрыгает первым 6 баллов, вторым 5 баллов, и т.д. Конкурс 4. « Дары леса» (музыка) Учитель: ребята, сейчас мы отправимся на лесную полянку и будем собирать дары леса. А какие дары леса вы знаете (грибы, орехи, ягоды,	Прыгают из обруча в обруч Мастерят из бумаги самолёты и запускают их на дальности Прыгают на двух ногах

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

цветы). Собираем только те дары леса, которые можно использовать в пищу, складываем всё в корзинки. Какое количество даров соберёте, столько и заработаете баллов. На лесные полянки можно ходить быстрым шагом, но не бегать. Собираем дары, пока звучит музыка. Для подсчета баллов, корзинки с дарами леса, ставим на стол жюри.	Собирают дары леса в корзинки
Конкурс 5. Загадки (дети отвечают не словами, а картинками). Учитель: 1. У него два колеса и седло на раме, две педали есть внизу. Крутят их ногами. 2. Есть, ребята, у меня два серебряных коня. Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? 3. Две полосы на снегу оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, а они опять за мной! 4. Я его кручу рукой, и на шее и ногой, и на талии кручу, и ронять я не хочу. 5. Кинешь в речку – не тонет, бьешь о стенку – не стонет. Будешь о землю кидать – станет кверху летать. 6. Маленький, удаленький громко кричит, судье помогает, устали не знает. 7. Символ зимних Олимпийских игр в 2014 году, в городе Сочи?	Показывают картинки-отгадки
Конкурс 6. «Пингвины». (музыка) Учитель: ребята, кто такие пингвины? (птицы). А где они живут? (там, где холодно). Как пингвины передвигаются? (вразвалочку). Вам нужно изобразить походку пингвина. А чтобы движения получились похожими, нужно зажать мячик между ногами на уровне колен. Вы должны донести мяч до отметки и обратно. При этом бежать и прыгать нельзя! Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее. Кто пройдет не уронив мяча, заработает 6 баллов. Кто мяч уронит один раз – 5 баллов. и т. д. Смотрите не уроните мяч!	Изображают походку пингвина
Конкурс 7. «Метание снежков». (музыка) Учитель: Скажите ребята, какое сейчас время года? (зима). Учитель: Какая у вас любимая зимняя игра? (снежки). Учитель: Мы сейчас все вместе смастерим снежки из бумаги и будем метать их в цель. Надо смастерить 3 снежка. Целью у нас будет обруч. Сколько раз попадете в обруч, столько заработаете баллов. У вас будет три попытки.	Изготавливают и метают снежки в цель
Конкурс 8. «Отбивание мяча»	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Учитель: Сейчас мы будем не просто отбивать мяч об пол, а при отбивании мяча будем называть имена детей. В соревнованиях участвуют только мальчики, значит будем называть имена девочек. Сколько раз отобьете мяч и назовете имя девочки, столько и заработаете баллов. Конкурс 9. Танец «Летка-Енька» Учитель: А сейчас заключительный конкурс. Этот конкурс необычный, потому что мы будем танцевать. Дети приготовили для вас танец «Летка-Енька». За этот танец каждый ребенок может получить 6 баллов, если все движения будете выполнять правильно и красиво.	Отбивают мяч об пол и называют имена девочек Выполняют движения под музыку
4. Заключительная часть. (10 минут) Учитель: Вот и подошли к финалу наши веселые конкурсы. Молодцы! Со спортом вы дружны. А сейчас все на места вы становитесь И немножко притаитесь Прошли все испытания вы, И без сомненья. В конце пути, ждут вас награжденья. Пока судьи подводят итоги, мы поиграем в игру «Доскажи словечко» (Приложение 1). (Идет подсчет результатов. Объявление победителей. Награждение) Учитель: Вот и закончился наш «Час здоровья». И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. Спортом можно заниматься в любом возрасте. Поэтому мы взрослые должны прививать любовь к спортивным мероприятиям детям с раннего возраста. Но и не забывать про себя. Активно заниматься спортом и принимать участие в спортивных мероприятиях на уровне округа. У нас в Прокопьевском округе часто проходят соревнования по различным спортивным направлениям, по разным возрастным группам, начиная с детского сада и заканчивая людьми пенсионного возраста. Я желаю вам удачного участия в соревнованиях. Занимайтесь спортом, делайте утреннюю зарядку!	

Построение для награждения

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская общеобразовательная школа – интернат», Кемеровская область, Прокопьевский округ, пос. Октябрьский, пер. Школьный 2,
Куприянова Людмила Анатольевна учитель начальных классов.

Приложение №1

Игра «Доскажи словечко»

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И конечно... (тренировка)

Хочешь ты побить рекорд,
Так тебе поможет... (спорт)

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна... (зарядка)

Ног от радости не чуя
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе
Кто помог мне в этом?... (лыжи)

На ледяной площадке крик
К воротам рвется ученик.
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!
Веселая игра... (хоккей)