

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №7 г.Оха
имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева

Разработка внеклассного мероприятия

«Зарядка с чемпионами»

Составители: педагог-психолог Н.В.Михайлова,
педагог-организатор Ю.Т.Жалеева

08.04.2021г.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация спорта и занятий физической зарядкой.

Задачи:

- формирование навыков ведения здорового образа жизни и систематических занятий физической культурой и спортом на примере достижений сверстников;
- развитие физических качеств (выносливости, ловкости, силы, умения координировать свои движения).

Материалы и оборудование: кукла Сеня (проект «Безопасность – это важно»), фонограмма «Весёлая зарядка».

Форма работы: групповая (обучающиеся 1,2,3,4 классов).

Участники: обучающиеся 1-4-х классов.

Форма проведения: спортивная зарядка.

Место проведения: спортивный зал.

Ход:

(Построение обучающихся в спортивном зале).

Ведущий:

Доброе утро, ребята! Нам очень приятно таким необычным способом начать сегодняшний учебный день. Мы рады видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале на зарядке с чемпионами.

Ребята, вы мечтаете о громких победах и великих достижениях? Видите себя чемпионами? Тогда начинайте свой день с веселой утренней зарядки. Она поможет вам зарядиться энергией и отличным настроением на весь день, укрепить здоровье, силу духа и силу воли. Для того, чтоб сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться. Помните, что каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека.

Вас ждет самая настоящая утренняя зарядка под руководством ваших сверстников, одноклассников, занимающихся в различных городских спортивных секциях. Эти ребята очень любят бокс, плавание, баскетбол,

лыжи, таэквон-до. И пусть они еще пока небольшие, но уже звездочки спорта нашего района! Приветствуем их (*выход учащихся-спортсменов в спортивной форме и с имеющимися у них наградами и медалями*).

Учащиеся-спортсмены:

- | | |
|--|--|
| 1. Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья! | 5. Ноги наши быстрые.
Метки наши выстрелы. |
| 2. Чтобы день твой был в порядке,
Начинай его с зарядки... | Крепки наши мускулы.
А глаза не тусклые! |
| 3. Цель физической культуры —
Быть здоровым и с фигурой,
Радующей душу, взгляд,
Быть красивым каждый рад. | 6. По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Чтобы было здоровье в порядке,
Утро всегда начинайте с зарядки. |
| 4. Чтобы быть всегда в порядке,
Начинайте день с зарядки! | Все вместе:
Крепла чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой! |

(звучит фонограмма «Весёлая зарядка», спортсмены проводят зарядку)

1. И.П. стоя прямо. Дыхательная гимнастика - руки вверх-вниз - 8 раз.
2. И.П. стоя прямо. Дыхательная гимнастика - руки вверх-вниз соединенные с маршировкой - 8 раз.
3. И.П. стоя прямо. Руки на плечи, вверх, в сторону - 8 раз.
4. И.П. стоя прямо. Руки на плечи. Вращение руками сначала правой — 4 оборота по кругу, затем левой — 4 оборота по кругу, затем одновременно обеими руками — 4 оборота по кругу.
5. И.П. стоя прямо. Разминка кистей рук (вращение по кругу) - по 8 раз в каждую сторону.
6. И.П. стоя прямо. Руки на талии. Наклоны туловища вперед - 8 раз, затем наклоны туловища вниз — 8 раз.
7. И.П. стоя прямо. Руки на талии. Прыжки на двух ногах - 8 раз.
8. И.П. стоя прямо. Маршировка на месте - 8 раз, затем на счёт раз-два-три 3 шага вперёд, на счёт 4 - хлопок под коленом - 8 раз.
9. И.П. стоя прямо. Подъём правого колена вверх, левый локоть тянется к правому колену. Затем подъём левого колена, правый локоть тянется к левому колену - 8 раз.
10. И.П. стоя прямо. Прыжки на двух ногах вправо-влево.
11. И.П. стоя прямо. Ходьба на месте, руки вверх-вниз, глубокие вдохи-выдохи.

Учащиеся-спортсмены:

- | | |
|---|--|
| 1. Спасибо Вам, и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом. | 2. Соединяйте спорт и знания
И душу грейте добрым светом. |
|---|--|

Ведущий: Спорт – это не только рекорды, это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения. Наша зарядка с чемпионами подошла к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

Все участники зарядки хором: Делайте зарядку, и будет все в порядке!