**Занятие по программе «Разговор о правильном питании»**

**Тема: «Веселые старты»**

**Цель:** формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

**Задачи:**

обучающая - рассказать детям о зарядке, закаливании, физкультуре и спорте, их положительном влиянии на здоровье; познакомить учащихся с различными видами спорта;

развивающая - развивать интерес детей к занятиям физкультурой и спортом, мотивацию здорового образа жизни;

воспитывающая - воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью, силу воли и настойчивость.

**Планируемые результаты:** научатся осознавать необходимость занятий физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, следовать установке на здоровый образ жизни; познакомятся с различными видами спорта; узнают о пользе зарядки, закаливания, физкультуры и спорта для здоровья человека; научатся осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, строить сообщения в устной форме, осуществлять сравнение и классификацию на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

**Предварительная подготовка:** к занятию учащиеся готовят небольшие сообщения на тему «Мой любимый вид спорта», показательные выступления; принося свои грамоты, медали, награды.

**Оборудование:** компьютер, проектор, интерактивная доска,мультимедийная презентация, серия картинок «Виды спорта», мультфильм «Азбука здоровья. Воздух для вдохновения. Смешарики»,аудиозапись песни «Веселая зарядка».

**Ход занятия**

**I. Организационный момент**

**II. Актуализация знаний**

**Учитель.** Ответьте на вопросы:

1. Утром люди завтракают. А вечером? *(Ужинают)*

2. Когда человек съедает самое большое количество пищи? *(В обед)*

3. Из каких блюд может состоять обед? *(Закуски, первого, второго блюда и десерта)*

4. Можно ли сразу после еды играть в подвижные игры и заниматься спортом? *(Нет. После еды лучше выбирать спокойные игры)*

5. Как называется прием пищи между обедом и ужином? *(Полдник)*

6. Почему вечером рекомендуют есть только легкую пищу? *(Чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть)*

**III. Самоопределение к деятельности**

**Учитель**. Давайте посмотрим презентацию.

**Учитель.** Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии? (О физкультуре и спорте, о здоровом образе жизни)

**IV. Работа по теме урока**

1. **Работа с текстом в рабочей тетради (с. 44-45)**

**Учитель.** Прочитайте текст в рабочей тетради по ролям.

**Учитель.** Почему полезно заниматься спортом? (Занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, решительным и смелым)

**Учитель.** Что нужно делать каждое утро? (Зарядку)

**Учитель.** Зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемых, с целью разминки мышц и суставов. Зарядка придаст нам сил на целый день.

**Учитель.** Кто из вас утро начинает с зарядки?

**V. Физминутка.**

**Учитель.** Я предлагаю вам отдохнуть и тоже сделать зарядку.

На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

*Дети выполняют упражнения под «Веселую зарядку*»

Эй, лежебоки, ну-ка вставайте,

На зарядку выбегайте.

Хорошенько потянулись.

Наконец-то вы проснулись.

Начинаем. Все готовы?

Отвечаем. Все готовы!

Начинаем. Все здоровы?

Я не слышу! Все здоровы!

**Припев:**

Солнышко лучистое любит скакать,

С облачка на облачко перелетать.

Вот так вот:

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Еще раз:

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять

Все разрабатываем руки.

Нету места больше скуке.

Все разрабатываем плечи,

Чтоб в походах было легче.

Все разрабатываем ноги,

Чтоб не уставать в дороге.

Все разрабатываем шею,

Чтобы пелось веселее.

**Припев.**

Так, приготовьтесь. Сей момент

Самый сложный элемент.

Надо пополам согнуться

И руками земли коснуться.

Ну-ка ноги не сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять.

Молодцы, все постарались,

Разогнулись, отдышались.

**Припев**.

Прыгают, скачут все на свете

Даже зайцы и медведи,

А жирафы и слоны

Скачут прямо до Луны.

Кошки, белки, утки, свинки -

Все на утренней разминке.

Всем прибавилось настроенья

От такого пробужденья.

**Припев.**

С чувством полного удовлетворения

В заключении упражнение.

Встали тихо на носочки,

Тянем руки что есть мочи.

Прям до неба дотянись.

Выдыхаем, руки вниз.

Поздравляю! Все в порядке!

Молодцы! Конец зарядке!

**Припев.**

**VI. Продолжение работы по теме урока**

1. **Беседа.**

**Учитель.** Кто из вас закаляется? Мой вам совет: начинайте понемножку обливаться сначала теплой, потом прохладной и только потом холодной водой. Затем хорошо разотритесь полотенцем. Принимайте контрастный душ то горячий, то холодный, и тогда никакие болезни вам не страшны! Будете здоровыми и сильными на радость родителям и нам - учителям.

**Учитель.** Ребята, какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

1. **Игра «Доскажи словечко»**

**Учитель.** *Отгадайте загадки о спорте:*

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это ... *(баскетбол)*

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)*

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам ... *(гимнастика)*

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы ... *(футбол)*

Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а — ... *(хоккей)*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков *(шахматы)*

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я … *(каратэ)*

1. **Игра «Лишний предмет. Виды спорта»**

**Учитель:** А теперь поиграем в игру «Лишний предмет». Из 4 предметов, нарисованных на карточке, один — лишний. Определите этот предмет и скажите, почему он лишний. Подумайте, к какому виду спорта можно отнести оставшиеся 3 предмета.

1. Теннисная ракетка, лента, мяч, булавы. (Художественная гимнастика)

2. Клюшка, шайба, шлем, обруч. (Хоккей)

3. Ружьё, рапира, лыжи, палки. (Биатлон)

4. Бутсы, мяч, велосипед, ворота. (Футбол)

5. Кольца, бревно, брусья, штанга. (Спортивная гимнастика)

1. **Выполнение задания 2 в рабочей тетради (с. 45)**

**Учитель.** Рассмотрите картинки. Соедините фигурки спортсменов с изображениями предметов, которые им необходимы для занятий спортом.

**VII. Рефлексия**

**Учитель.** Запомните, если вы будете соблюдать режим дня, правильно питаться, делать зарядку, заниматься спортом, то сохраните свое здоровье, станете сильными, ловкими, выносливыми, как наши спортсмены.

**VIII. Подведение итогов урока**

**Учитель.** Чему вы научились на уроке?

Расскажите по схеме:

Я узнал …

Я понял …

Было трудно …

Было интересно …

**Учитель.** Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшнее занятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свидания!