**Внеклассное мероприятие «Здоровым будешь – всё добудешь»**

Цель: закрепление навыков и умений по учебным разделам коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

* активизировать двигательную и познавательную деятельность учащихся посредством квест-игры,
* развивать физические качества учащихся,
* воспитывать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями,
* способствовать развитию сохранных анализаторов.

Целевая аудитория: 4 класс

Продолжительность: 55 минут

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: гимнастическая стенка, карточки с заданием для составления слов, плакат с правильной и неправильной осанкой, массажный коврик, длинная веревка (канат), плакат с нормальной и плоской стопой, фитболы с рожками, карточки с изображением для нахождения отличий, гимнастическая скамейка, шарики из сухого бассейна, повязки для глаз, различный спортивной инвентарь, ряд аудиодорожек с различными звуками, листы бумаги, фломастеры, стол.

Сценарный план:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | План мероприятия | Длительность |
| 1 | Построение | 2 минуты |
| 2 | Приветствие | 3 минуты |
| 3 | Лазанье по гимнастической стенке + выполнение задания «переставь буквы и составь слово» | 3 минуты |
| 4 | Формирование навыка правильной осанки, исправление нарушений осанки и движений. | 2 минуты |
| 5 | Игровое упражнение «Шерлок Холмс» | 6 минут |
| 6 | Игровое упражнение «Дружно путь преодолей» | 6 минут |
| 7 | Профилактика и коррекция плоскостопия | 2 минуты |
| 8 | Игровое упражнение «Весело попрыгаем и задание выполним» | 6 минут |
| 9 | Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. | 2 минуты |
| 10 | Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве. | 3 минуты |
| 11 | Игровое задание «Сыщики» | 6 минут |
| 12 | Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства. | 6 минут |
| 13 | Полезная привычка | 3 минуты |
| 14 | Здоровому все здорово | 2 минуты |
| 15 | Подведение итогов | 3 минуты |

Ход мероприятия

Построение, приветственное слово ведущего.

- Здравствуйте, ребята! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам – здравствуйте, дорогие участники!

- Ребята! 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.

- Посмотрите внимательно на гимнастическую стенку. Замечаете что-то необычное? (Да, на ней развешаны листочки).

- Задача каждого из вас выполнить лазанье по гимнастической стенке, снять 1 листок и спуститься вниз, затем изучить, что на нем написано и выполнить задание.

**Переставь буквы и составь слова**

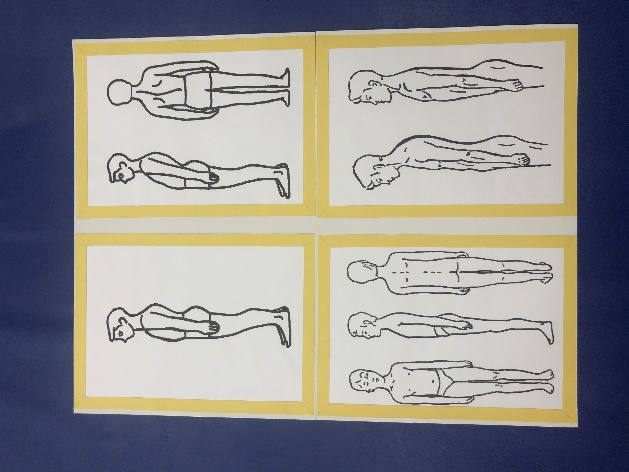
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

АРМЗИКНА разминка

ЕНГИАГИ – гигиена

ФАСЭТЕТА – эстафета

- Молодцы! Хорошенько размялись и справились с заданий, двигаемся дальше

**1. Формирование навыка правильной осанки, исправление нарушений осанки и движений.**

- Кто напомнит, что такое осанка?

- А какой она бывает?

Участникам демонстрируют плакаты с изображениями правильной и неправильной осанки.

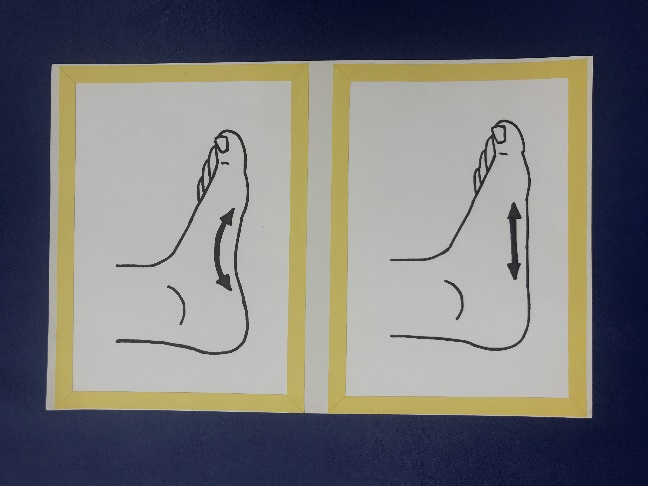
**Шерлок Холмс**

Игрок, который выполняет роль Шерлока Холмса, внимательно рассматривает внешний вид своего партнера и отворачивается или выходит на короткое время из зала. Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает Шерлоку угадать, что он изменил. Если в игре принимают участие несколько детей, можно провести своеобразный турнир на звание «лучшего Шерлока Холмса».

Шерлок Холмс ищет правильную осанку, называя характерные признаки.

**2. Профилактика и коррекция плоскостопия.**

**Дружно путь преодолей**

Команда построена в шеренгу, взявшись за руки. По команде нужно двигаться приставными шагами вправо по массажному коврику, не сходя с него, когда участники преодолевают коврик, их задача приставными шагами влево пройти таким же образом по веревке (канату), лежащей на полу. В конце пути их будет ждать плакат, который им будет необходимо перевернуть и узнать, что на нем изображено.

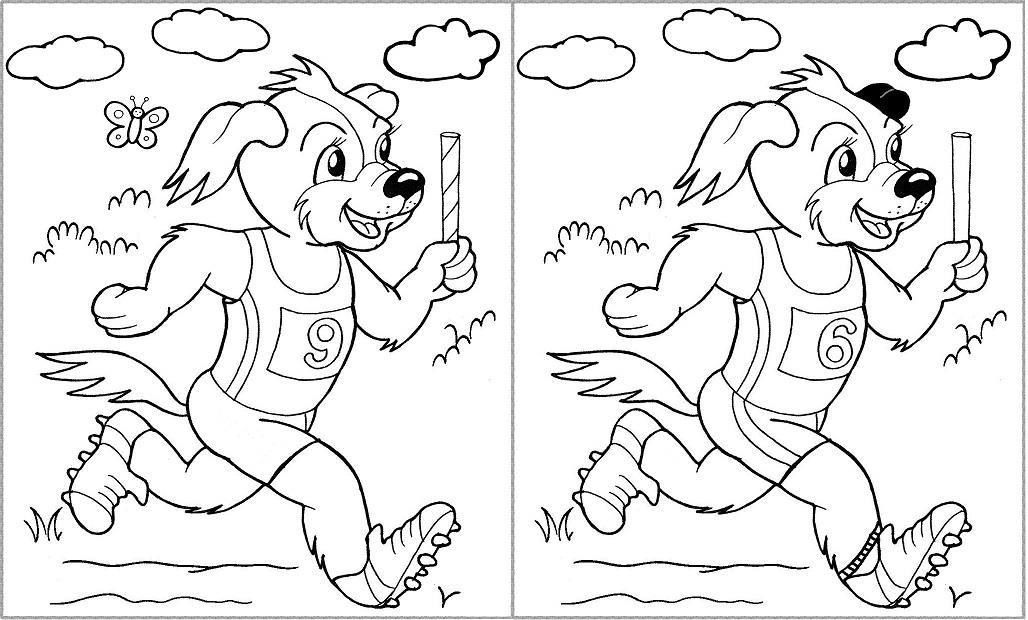
На плакате изображение здоровой стопы и стопы, у которой плоскостопие. Ребятам необходимо определить, где какое изображение.

- А что же такое плоскостопие?

- А что нужно выполнять для профилактики плоскостопия?

**3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.**

**Весело попрыгаем и задание выполним**

Команда построена в колонну, ребята кладут прямые руки друг другу на плечи. Их задача вместе прыгать вперед до конусов. Затем взять в руки карточку и найти всем вместе отличия. После того, как дети нашли все отличия, им выдается пластиковый мяч (из сухого бассейна), а впереди стоят скамейки. Участники по очереди принимают сед на пятках напротив скамейки, кладут рядом с собой мячик, дуют на него изо всех сил, чтобы он как можно дальше прокатился.

- Ребята, как вы думаете, почему были выбраны именно такие упражнения? На что они направлены?

- А что было изображено на картинке, где вы искали отличия? Что это развивает?

**4. Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве.**

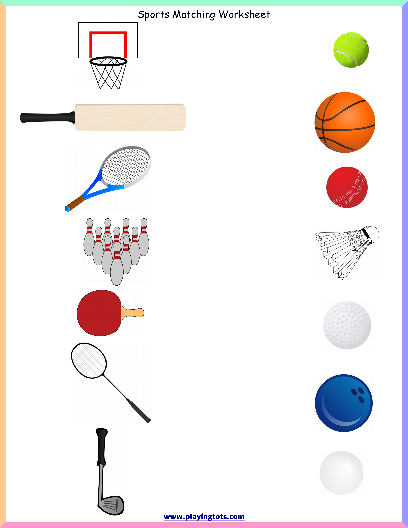
- Скажите, а что такое ориентировка в пространстве?

- Ребята, как вы думаете, для чего нам нужно уметь хорошо ориентироваться?

**Сыщики**

Перед началом этого игрового упражнения, педагог расставляет различный спортивный инвентарь по залу, дети находятся за его пределами с помощником/вторым ведущим.

Группа детей заходит в спортивный зал, где лежит различный спортивный инвентарь, обучающимся дается определенное количество времени (1 минута), чтобы запомнить, что и где располагается, после чего они выходят из зала (с помощником) и по возвращению, должны определить, что изменилось в нем.

**5. Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.**

* Показать на телевизоре/интерактивной доске разные картинки спортивной тематики. Нужно найти одинаковые / лишние предметы, объединить их по какому-то признаку или выделить предметы в группу.

По ходу игры ведущий (его роль может выполнять кто-либо из детей) задает основание для выделения в окружающих предметах того или иного признака. Повторять уже названные кем-то предметы нельзя.

Игра проходит несколько циклов, каждый из которых начинается тогда, когда будут названы все окружающие детей предметы, соответствующие названному признаку.

* Включить ряд аудиодорожек с различными звуками. Задача детей четко отгадать, звук чего они услышали.
* Дети надевают повязки на глаза и получают различный спортивный инвентарь в руки. Их задача отгадать, что у них находится в руках, описать предмет.

**«Полезная привычка»**

Перед каждым обучающимся (командой обучающихся) на противоположной стороне, на столе, лежат листочки и ручки. Каждому (каждой команде) необходимо добежать до стола, написать на листочках полезные советы для участников, которые помогают укреплять и сохранять здоровье.

После выполнения задания, ведущий зачитывает все советы, которые получились.

«**Здоровому все здорово»**

Американские ученые выяснили, что, когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Обучающиеся изображают различный смех (радостный, зловещий, восторженный, ироничный).

**Подведение итогов**

Награждение обучающихся за активное участие в мероприятии под музыкальное сопровождение.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Так что будьте здоровы!