**Внеклассное занятие**

**«Лечение без лекарств. Закаливание. Оздоровительные комплексы гимнастики».**

**Цель:** актуализация и развитие знаний о здоровье

**Задачи:**

-формировать у воспитанниц активную позицию по данной проблеме;

-развивать психологические процессы: внимание, память, речь, мышление, воображение;

-воспитать положительное отношение к своему здоровью, и здоровью окружающих.

**Оборудование:** конспект занятия, проектор, презентация, раздаточный материал (карточки с заданиями, визитные карточки), палки для выполнения физических упражнений, видеоролик с упражнениями, рабочие тетради, ромашка для рефлексии.

**План:**

1.Психологический климат;

2.Постановка проблемы;

3.Изложение нового материала;

4.Закрепление изученного материала (просмотр видеоролика и выполнение упражнений).

**Ход занятия**

**Психологический климат:**

Отставьте столы и стулья в сторону. (3-5 мин).

1)Выбрать участника, который будет играть роль «ТОРИ». «Тори»- это по-японски «птица». Все остальные – «Бабочки».

2)Тори стоит на месте с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга. Его кисти раскрыты, ладони указывают вверх. Бабочки идут по кругу вокруг тори.

3) Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладоней. Тори пытается поймать руку этого игрока.

4)как только Бабочка поймана, она тоже становится в центр круга , закрывает глаза т точно так же вытягивает руки с раскрытыми ладонями. Теперь участники дразнят других Тори, а те пытаются поймать следующую Бабочку.

5)Игра продолжается до тех пор, пока все Бабочки окажутся в центре круга вместе с Тори.

**1)Постановка проблемы**:

Девочки, нам сегодня предстоит с вами решить одну проблему. Наш модуль о здоровом образе жизни очень обширный, мы с вами о многом уже говорил и о утомлении и о лекарстве и о компьютерной зависимости и т.д.. Главная проблема в нашей жизни, это ухудшение здоровья с малых лет, это связано и с экологией среды, с нерациональным питанием, с вредными привычками т.д. А что необходимо для того, чтобы хоть чуточку защитить свой организм мы с вами постараемся выяснить.

Послушайте стихотворение

Ни мороз мне не страшен, ни жара,  
Удивляются даже доктора,  
Почему я не болею,  
Почему я здоровее  
Всех ребят из нашего двора.  
Потому что утром рано  
Заниматься мне гимнастикой не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день …”

О чём сегодня у нас с вами пойдёт речь?

**Раздать визитки**

**(Слайд 1)** Как вы поняли, речь у нас сегодня пойдёт о закаливании, гимнастике.

Прокомментируете слова известного писателя Льва Николаевича Толстого. «*В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье».*

А сейчас по цепочке каждая из вас ответит мне, что же такое здоровье?

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Здоровье**-это состояние духа, эмоционально- психической и физиологической сфер деятельности человека, которая создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него. (**Слайд 2)**

Хотелось бы узнать, какие ассоциации у вас вызывает слово “закаливание”? (Ответы по цепочке)

(Воздух, вода, солнце, тренировка организма, здоровье, постепенность, индивидуальность и т.п.)

Вы получили от меня визитки, посмотрите, пожалуйста, что вы можете мне сказать про эту визитку? Что интересного вы заметили (цифры, будут служить разделением вас на группы)

**Давайте с вами сядем по группам и продолжим работу в них.**

Все-таки, почему люди простужаются? (Ответы воспитанниц)

Сейчас у нас работа пойдет в группах. Но прежде, давайте вспомним правила работы в группе.

**Вы должны выбрать :**

1.секретаря - он будет записывать ваши мысли ,

2.оратора - он будет высказывать ваше мнение от группы.

**Работа в группах**: (в рабочих тетрадях)

Выберите карточку синего или зелёного цвета. На карточках написано задание для вашей группы.

**1 группа**- Прочитайте и выберите правильный ответ определению ЗАКАЛИВАНИЕ-это…

**Закаливание** – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

**Закаливание** – средство профилактики простудных заболеваний.

**Закаливание (Здоровье)** – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

**2 группа**- Вам дается 10 минут, чтобы дать ключевое названия ниже приведенным определениям:

-Систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов. (Закаливание)

-Средство профилактики простудных заболеваний.(закаливание)

-Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.(здоровье)

Задание выполняете в рабочих тетрадях. На задание дается 10 минут.

**Слушание ораторов группы.**

**Изложение нового материала**

**(Слайд3)**

В толковом словаре Владимира Ивановича Даля написано: “ **Закаливать** **человека** - **значит** **приучать** **его** **ко** **всем лишениям**, **нуждам**, **некогда**, **воспитывать** **в** **суровости.**

Русские детишки с детства бегали в одних рубашках без шапки, босиком по снегу в трескучие морозы. Детей начинали парить в бане и купать в холодной воде сразу после рождения. Даже при каждом не здоровье и каждом крике.

Лет в 12-16 мальчик ездил зимой за сеном или в лес по дрова. Лет в 15-16 отправлялся работать уже один. Много слез лил ребенок пока проходил всю эту суровую практическую школу. Много раз обижали его и мороз, и жгучее солнце, много раз он не доедал, недосыпал, жили бедно. Зато когда он заканчивал эту школу, для него почти не оставалось никаких житейских трудностей.

**Самостоятельная работа с раздаточным материалом.**

**Задание:**

1 **группа.** Вам необходимо заполнить виды закаливания

**2группа:** Вам необходимо заполнить карточку с принципами закаливания.

На все даётся 5 минут. Слушание оратора группы.

Проверка. (**Слайд№4)**

**Проверка виды закаливания (Слайд 5-12)**

Прочитайте на слайде ещё виды закаливаний про себя и запишите в рабочую тетрадь.( **Слайд 13-31)**

**III. Закрепление изученного материала:**

Сейчас вашему вниманию предоставляется видеоролик «Оздоровительная гимнастика для позвоночника из комплекса Камисимо-До», возьмите палки для выполнения этих упражнений.

Итак, кто мне ответит на поставленную нами сегодня проблему? Что необходимо для того, чтобы хоть чуточку защитить свой организм?

Запишите на лепестках ромашки и потом мы с вами прикрепим к основе нашего занятия ЗАКАЛИВАНИЕ. (Чтение вслух каждой, что написано на лепестке).

-укрепление иммунной системы;

-профилактика простудных заболеваний;

-хорошее здоровье;

-бодрость и хорошее настроение;

-повышение работоспособности;

-замедление процесса старения;

-продление срока активной жизни на 20-25%;

-устранение негативных реакций организма

Для чего полезны занятия гимнастики? Ответы воспитанниц.

**Слайд 32**

Спасибо за внимание. До свидания.