План-конспект открытого занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление модуль «Поиграй-ка!» в 1классе.

**Ф. И. О. педагога:** Бакшеева Надежда Владимировна.
**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Модуль: «Поиграй-ка!»**

**Тема:** «Режим дня».

**Класс:**1А
**Цель занятия:** сформировать представление о режиме дня и его значении для становления ЗОЖ; совершенствовать физические качества через выполнение эстафет и подвижных игр.

**Задачи занятия:**

**1.** Сформировать представление о пользе режима дня.

**2.** Совершенствовать навыки выполнения двигательных действий в нестандартной ситуации.

**3.** Развивать умение работать в команде.

**4.** Сформировать установку на безопасный и здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- освоение обучающимися правил здорового и безопасного образа жизни;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Предметные:**

- расширить знания о режиме дня и здоровом образе жизни;

- понимают необходимость соблюдения режима дня;

- развивать умение самостоятельно составлять режим дня;

-совершенствуют двигательные действия и физические качества в нестандартных игровых ситуациях.

**Метапредметные:**

**-**  формировать умение формулировать тему занятия, принимать и сохранять учебную задачу;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- анализировать результаты выполненных заданий;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий во время подвижных игр и эстафет.

**Коммуникативные:**

- высказывать собственное мнение о влиянии режима дня на состояние здоровья человека;

- понимать действия партнёра по команде в игровой ситуации;

- совершенствовать умения работать в команде;

- умение грамотно формулировать свои мысли;

- соблюдают правила работы в команде.

**Познавательные:**

- активно включаться в процесс выполнения заданий в подвижных играх и эстафетах;

-умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме, (логические):

-установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений

**Оборудование:** проектор, компьютер, презентация, выполненная в программе «Power Point», конусы, обручи, дидактический материал, музыка для выполнения гимнастики, гимнастические маты по количеству учеников.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока | Содержание | Дозировка | Примечание | ОМУ |
| 1. | Подготовительная  | Построение в шеренгу. Приветствие.Все упражнения в ходьбе и беге выполняются по музыку. Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук.Медленный бег.Беговые упражнения: -приставным шагом правым/левым боком;- бег с захлестом голени назад;- бег с высоким подниманием бедра;- по диагонали ходьба с высоким поднимание бедра и с круговым движением рук вперед;-тоже, но с круговым движением рук назад;Упражнения на восстановление дыхания. | 10 мин.4 мин | -Здравствуйте ребята! Прежде чем мы начнем наше занятие, давайте попробуем узнать его тему. Для этого внимательно посмотрите на экран. Рассмотрите, пожалуйста, картинки. Скажите, какие ассоциации они у вас вызывают? (Слайд 1)Дети называют варианты ответов, выстраивают ассоциативный ряд.Молодцы, ребята, вы правильно ответили. Тема нашего занятия «Режим дня». (Слайд 2)Знаете ли вы что такое режим дня?Ответы детей.Совершенно верно, ребята. Чтобы успевать за день выполнять много дел: выполнить домашнее задание, погулять, помочь родителям по дому, нужно научиться правильно распределять свое время, т.е. соблюдать **режим дня.** Соблюдение режима дня способствует быстрому засыпанию и пробуждению, положительно сказывается на работоспособности организма, настроении и здоровье. При составлении режима дня необходимо выделить основные, скажем так важные дела, которые мы должны выполнять в течении дня. Какие это дела? Как вы думаете?(Зарядка, личная гигиена, учеба в школе, прием пищи, прогулки и занятия спортом, сон) (Слайд 3)Я предлагаю вам сегодня провести занятие по режиму дня. Попробуем?Какое первое дело мы должны выполнять, когда просыпаемся?Правильно зарядка.(Слайд 4) | Проверить осанку. Наличие формы.Спина прямая, руки вверх.Руки за голову, локти в стороны. Бег медленный, сохраняем дистанцию.Колени выше, спину ровнее.Руки прямые, в локтях не сгибать. Выпад глубже, спину держим ровнее. |
| 2 | Основная часть: а) образовательный компонент.б) двигательный компонент.а) образовательный компонент.б) двигательный компонент | Формирование представления о режиме дня.Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й,Построение в 2 колонны для выполнения эстафет.Эстафета «Гигиенические процедуры» Интерактивная игра «Найди лишнее блюдо»Подвижные игры «День ночь», «Салки со сменой водящего»Упражнения для релаксации «Солнышко и тучка».ИП лежа на спине:1-2 сделать глубокий вдох;3-4 выдох.  | 30 сек2 мин.5 мин5-7 мин1-2 мин | Что ж первое дело в режиме дня мы выполнили, провели зарядку. Что же будет дальше, после зарядки?Верно гигиенические процедуры. (Слайд 5)Ребята посмотрите внимательно на стенд. Узнаете, кто изображен? Верно, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Вам необходимо про прыгав через все обручи, подбежать к столу, взять предмет, который по вашему мнению необходим для проведения гигиенических процедур, и положить его на любое место на нашем Мойдодыре. Обратно возвращаемся оббегая конусы «змейкой».Скажите, пожалуйста, ребята, вот выполнили мы с вами зарядку, провели гигиенические процедуры, как вы думаете, какое важное дело будет следующим в нашем режиме дня? (Слайд 6) Правильно завтрак. Помимо завтрака, в течении дня у нас есть и другие приемы пищи, обед, полдник, ужин. Давайте сыграем в игру «Найди лишнее». На слайде вы увидите картинку с продуктами и вам нужно будет решить какая же из картинок лишняя. (Слайд 7)Ребята по мимо дел, которые мы с вами перечислили, в режим дня так же входит и учебные занятия в школе, выполнение дом. задания и прогулки на улице. Давайте мы с вами поиграем в подвижные игры «Салки со сменой водящего», «День ночь». Кто из ребят напомнит правила игры?(Слайд 13)Ребята возьми каждый себе по гимнастическому мату, расстелите его так чтобы вы друг другу не по мешали. Представьте себе, что вы загораете на солнышке.Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Давайте представим, что у нас с вами день подходит к концу и мы ложимся с вами спать. Постарайтесь расслабиться и послушать спокойную мелодию.(Слайд 14) | Прыжки на 2-х ногах, руки выполняют размах для прыжка. Обручи не задевать.Оббегать конусы, не задевая их.Соблюдении правил ТБ, играть строго по правилам. Не сталкиваться с игроками.Лежать спокойно, дышать ровно и глубоко.  |
| 3 | Заключительная | Перестроение в одну шеренгу. Подведение итогов. | 2 мин | -Помните во время нашего занятия, за выполнение каждого задания, вы получали пазл? Пришло время собрать его и посмотреть, что же у нас получилось.- А как вы думаете ребята, важно ли соблюдать режим дня?Наше занятие окончено, спасибо вам ребята за интересное занятие. |  |