

## **Конспект занятия по внеурочной деятельности «Спорт – здоровый образ жизни»**

**Тема: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»**

**Цель :** способствовать развитию у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок.
2. Научить оценивать свой рацион питания и правильно составлять меню в зависимости от физической активности.
3. Прививать обучающимся стремление заниматься спортом для сохранения своего здоровья.
4. Закрепить умение детей прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, подбрасывать мяч и ловить двумя руками. Воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимопомощь, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Используя нетрадиционные методы оздоровления: дыхательные упражнения, мимические упражнения, вызвать у детей положительный эмоциональный настрой, бодрое жизнерадостное настроение.

**Материал:** дорожки (нарисованные мелом – замкнутая линия, бревна, кочки, лужи), карточки для игры с заданиями.

### **Ход урока**

#### **1.Организационный момент (вступительная песенка).**

-Утром ранним кто-то странный,

Заглянул в моё окно,

На ладони появилось

Ярко-рыжее пятно.

-Как вы думаете, кто это мог быть?

- Это солнце заглянуло,

Будто лучик протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом поздоровалось со мной.

- Оно сейчас здороваётся и с вами.

-Почему мы при встрече здороваемся? (т.е. желаем здоровья)

#### **2. Актуализация знаний.**

- Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся».

Мы и сейчас в нашей речи нередко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость.

- Почему так говорят?

(Ответы детей).

-Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то

предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

### **3. Сообщение темы и целей занятия.**

- Ребята, вы, наверное, уже догадались, о чём же у нас сегодня на занятии пойдет речь?

- О правильном питании. (ХОРОМ)

- **Зачем человек ест? (ответы детей)**

Малахова Варя и Малахова Маша:

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыраться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

**Вывод: человеку необходимо питаться.**

### **4. Вхождение в тему.**

- Ребята, вы сейчас сидите за партами, а позже мы пойдем на площадку.

- А как вы думаете, когда мы потратим больше энергии, сил, когда будем сидеть за партой или когда пойдём заниматься спортом?

- А питание спортсменов должно отличаться от других?

- Угадайте, о чём же ещё у нас сегодня на занятии пойдет речь?

- **"Как правильно питаться, если занимаешься спортом".**

- Здоровье и внешность человека зависят во многом от него самого. Организму человека требуется физическая нагрузка. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Сейчас во всех развитых странах наблюдается малая подвижность людей - гиподинамия. Гиподинамия является причиной частых головных болей, переутомления, снижения работоспособности, слабой физической подготовленности ребят. Растущий детский организм требует достаточной физической нагрузки. Поэтому очень важно, чтобы дети были физически активны, занимались спортом.

- **Сегодня на уроке мы поговорим о том, как правильно питаться, если занимаешься спортом.**

«Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

- Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

- Движение – это жизнь. Мы занимаемся физкультурой, спортом, чтобы сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее или создать хорошее настроение.

**- Чтобы быть здоровым, нужно школьнику соблюдать следующие правила:**

- После школы полезно гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры.
- Нужно делать обязательно по утрам зарядку, закаляться, делать специальные упражнения для хорошей осанки.
- Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно как минимум 15-20 минут.
- Полезно бегать по лесу, дышать свежим воздухом. Если нет возможности бегать на улице, можно заменить бег на тренажере или катание на скейтборде, роликовых коньках.
- Хорошую физическую нагрузку дают езда на велосипеде и плавание.

Учитель:

-Ребята, а вы знаете, что люди начали заниматься спортом, еще много веков тому назад. Две тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: **«Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай»**. Так что еще в древности наши предки доказали, **что движение – это жизнь!**

-Именно такой образ жизни ведут наши одноклассники и наша тема должна их заинтересовать.

Познакомимся с ними поближе. Это Саранцев Илья, Пеньков Андрей, Сотникова Кристина.

- Дети, как вы сейчас себя чувствуете?

-А как чувствуют себя спортсмены после тренировки? ("выжитый лимон", нет сил).

-А что же случилось? (Потрачена вся энергия).

- Чтобы восстановить силы, спортсменам нужно хорошо поесть и отдохнуть

**-«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?**

- А что именно поесть расскажет Саранцев Илья.

( Режим питания школьника-спортсмена)

Саранцев Илья: Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка. Он необходим для развития и восстановления мышц. Есть нужно говядину, свинину, рыбу, печень, молоко и молочные продукты.

При активных занятиях спортом следует кушать овощи, фрукты, минеральную воду.

**Вывод: в рационе питания спортсмена должны преобладать белки, углеводы, витамины, вода.**

- Ребята, есть продукты, которые есть нельзя. О них нам расскажет Сотникова Кристина.

Нельзя пить сладкие напитки – любые лимонады, кофе и чай с сахаром. Не стоит налегать на выпечку. Сладкие булочки и даже хлеб вполне можно

заменить специальными хлебцами. Конфеты, причем не только шоколадные, но, главным образом, карамель.

**-А как вы считаете, сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)**

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй) в школе.
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

### **Во время и после тренировки**

Учитель:

-Разумеется, во время тренировки ничего есть нельзя.

Зато во время тренировки стоит пить воду (хорошо и до нее выпить стакан воды). Конечно, не литрами, а понемногу: по несколько глотков каждые 20-25 минут. Не проглатывайте воду сразу, лучше немного подержите ее во рту – жажда так утоляется лучше. Никакой газировки, минералки, колы и лимонадов. Не пейте холодную воду. После физических упражнений становится жарко, и человек стремится хлебнуть холодненькой водицы. Вот этого-то как раз делать нельзя. Гораздо лучше, если вода будет комнатной температуры, даже слегка теплой.

Есть мнение, что нельзя пить воду сразу после тренировки. Но это не так. Если вы выпьете полстакана или даже стакан воды – хуже не будет.

После тренировки можно покушать, не дожидаясь даже часа. Другое дело, что не стоит наедаться до отвала. Тарелка риса, гречки, а еще лучше – немного пюре из фасоли или гороха, немного творога с джемом, свежие фрукты – этого вполне хватит, чтоб удалить голод и подкрепить силы.

### **5. Продолжение работы по теме. Работа в тетради.**

Ребята разбейтесь на 3 группы

*1 группа «Составим меню богатыря»*

-На с.22 задание 1 и составьте меню богатыря. Запишите названия блюд.

*2 группа «Составь завтрак спортсмена»*

*3 группа*

-Не все кружки и секции, которые вы посещаете, направлены на физическую нагрузку. Как же быть с шахматистами?

Чем будет отличаться их рацион питания?

Ответить на этот вопрос вам поможет задание №3 на стр.22в тетради под названием "Пищевая тарелка".

- Приготовьте карандаши и раскрасьте сектора «пищевых тарелок» для пловца и шахматиста. В чем их различие? Проверка.

**Вывод: в их рационе питания должны преобладать углеводы (продукты для ума)**

Учитель:

-А теперь немножко отдохнём. Предлагаю вам выйти на площадку.

## **6. Занятие на площадке.**

*Кто хочет из вас прославиться,*

*Спортом пусть занимается.*

*Кто хочет сильным стать и ловким,*

*Спешит на спортплощадку, на тренировку!*

### **Вводная часть**

Учитель: Ребята, давайте с вами отправимся в путешествие. Куда можно пойти? (в лес, на речку...). Давайте пойдём в лес. По тропинке пошагаем, выше ноги поднимаем.

– Кочки у нас на пути. Что надо сделать? (выше ноги поднять (ходьба с высоким подниманием колен), перепрыгнуть, обойти).

- А, вот и бревна. Как же нам быть? Дети: надо обойти (ходьба змейкой).

- Впереди пещера. Что мы будем делать? Ведь пещера узкая! Дети: надо пригнуться. Учитель: гора уже и уже. Что делать, как пройти? (нагибаемся ниже и ниже - ходьба пригнувшись).

Учитель: Посмотрите дождик прошел. Сколько луж! Как мы поступим?

Дети: обойдем, перепрыгнем или оббежим (прыжки, бег).

Учитель: Вот мы и пришли в лес.

### **Основная часть (общеразвивающие упражнения)**

1. И. п.: руки в стороны, на счет 1-2 круговые движения рук вперед; на счет 3- 4 круговые движения рук назад.

2. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки к плечам; на счет 2-руки развести в стороны; на счет 3-дотронуться до пола; на счет 4- вернуться в и. п.

3. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки поднять вверх, растем, тянемся, ногу правую отвести назад; на счет 2-вернуться в и. п.; на счет 3- руки поднять вверх, ногу левую отвести назад; на счет 4 – вернуться в и. п.

4. И. п.: руки внизу, на счет 1- сделать шаг влево, развести руки в стороны; на счет 2- руки опустить; на счет 3- поднять вверх; на счет 4- вернуться в и. п. Тоже самое в правую сторону.

Учитель: В лесу дует ветерок, давайте подуем вместе с ним.

### **Дыхательная гимнастика**

Дует легкий ветерок ф-ф-ф

И качает так листок ф-ф-ф (выдох спокойный)

Дует сильный ветерок ф-ф-ф

И качает так листок ф-ф-ф (выдох активный)

Учитель: Ну, что поиграли ребята! Нам пора спешить дальше.

### **Основная часть (основные движения)**

1.Побежали между березками не задевая их, по извилистой дорожке. А теперь попрыгаем, перепрыгивая кочки. (Прыжки с продвижением вперед).

2. Впереди ель. Давайте возле ели соберем шишки. Что можно еще придумать? Дети: присесть, подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши.

Учитель: Ребята, поиграем с вами в игру.

### **Эстафета в парах «Раз-два-три! Этот лист бери!»**

Учитель предлагает детям найти себе пару. И объясняет, что в парах им нужно будет выполнять задания. А, какие задания они будут выполнять,

узнают, посмотрев на карточки (на карточках нарисовано: земляника, гриб, малина, дубовый лист, кленовый лист). Под хлопок дети расходятся по площадке, могут прыгать, танцевать. Когда педагог хлопает ещё раз, показывает карточку на которой нарисовано задание. Детям нужно быстро найти и показать такой же предмет. Побеждает та пара, которая лучше всех и быстрее справлялась с заданиями.

### **Заключительная часть**

А теперь нам пора возвращаться домой.

Порезвились, поиграли,

Снова все в колонну встали.

И знакомую тропой (под слова перепрыгивая через кочки, зигзагом возвращаемся в школу)

Все отправимся домой

Учитель: Вот мы вышли из леса.

### **Дыхательная гимнастика. Мимические упражнения**

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот

А потом на облака

И остановимся пока

Быстро потянулись

И улыбнулись.

Учитель: Где же мы были?

-Покажите «Лето». Какое оно? (радостное, щедрое, доброе, красивое). Значит и лицо у него радостное, веселое.

-А, теперь изобразите «Осень» Какая она? (хмурая, дождливая). Какое лицо у нее? (печальное и грустное).

- А, теперь покажите свое настроение после нашей прогулки по лесу.

## **7. Итог занятия. Рефлексия.**

Учитель:

-Вспомните слова, с которых мы начали занятие.

-Проговорим хором.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

**(Нужно спортом заниматься)**

С самых юных лет уметь.

Какие выводы вы для себя сделали?

## **8. Домашнее задание.**

-Дома прочитайте, как готовились к соревнованиям ребята из лагеря и помогите им правильно выбрать продукты.

## **9. Литература:**

1. «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников), «НЕСТЛЕ», 2016 г.
2. Журнал «Веселые уроки», №3, 2008 г.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - / Мозаика детского отдыха.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.