

# Разработка

## внеклассного занятия



Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья – ничто

Сократ

**Тема занятия:** «Наше здоровье – в наших руках!»

**Цели:**

- создать условия для пробуждения интереса к проблемам укрепления своего здоровья;

**Задачи:**

- закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья;
- учиться бережному, сознательному отношению к своему здоровью;
- дать практические рекомендации по укреплению здоровья.
- способствовать развитию связной речи, оперативной памяти, произвольного внимания, вербального, наглядно – образного мышления.
- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать культуру поведения при фронтальной работе, сдержанность, умение выслушать товарища.

## **Формировать УУД**

**Предметные:** понимание и определение понятия «здоровье», умение составлять режим дня.

**Метапредметные:** развитие ценностно- смысловой сферы личности.

**Личностные:** учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи; способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

**Регулятивные:** определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Коммуникативные:** слушать и понимать речь других; оформлять свои мысли в устной форме; уметь формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Познавательные:** ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов; преобразовывать информацию из одной формы в другую:

## **Планируемый результат**

*Личностные УУД:* устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; оценивать усваиваемое содержание (исходя личностных ценностей); устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.

*Регулятивные УУД:* определять и формулировать цель деятельности на уроке; высказывать свое предположение на основе учебного материала; отличать верно выполненное задание от неверного; осуществлять самоконтроль; совместно с учителем и одноклассниками давать оценку деятельности на уроке.

*Познавательные УУД:* ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); проводить анализ учебного материала;

*Коммуникативные УУД:* слушать и понимать речь других; уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, компьютер, авторская презентация, созданная в операционной среде POWER POINT, конверт для ученика с заготовкой «режим дня».

**Время реализации образовательного события:** 45 минут.

**Предметное направление:** здоровьесбережение

**Организация пространства:** фронтальная, индивидуальная работа.

**Опорные понятия:** «здоровье», «режим дня», «физическая культура», «зарядка», «здравое питание», «витамины А, В, С, D»

**Методы:** словесные (беседа, словесно-проблемный метод); наглядные (методы иллюстрации слайдов); практические методы (составление режима дня, составляющих здоровья); проблемно-поисковые (решение проблемы в виде мозговой атаки); метод формирования познавательного интереса (активизация внимания при повторении); метод стимулирования интереса к учению; метод самоконтроля; метод самостоятельной деятельности учащихся;

**Межпредметные связи:** литературное чтение, окружающий мир, технология.

### **Ход занятия:**

#### **1. Мобилизирующая часть урока.**

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

#### **2. Мотивация к учебной деятельности.**

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы пролистаем страницы журнала “Я здоровье сберегу”.

#### **3. Введение в тему. Постановка учебной проблемы.**

**Первая страница «Что такое здоровье?»**

***Детям предлагается послушать сказку.***

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству.

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь.

Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

*Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему? А что выбрали бы вы ребята?*

Провокационный вопрос:

– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству? (Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)

*Считаете ли вы себя здоровыми?*

*Все ли люди одинаково здоровы?*

*Почему? От чего это зависит?*

Я хочу подарить этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
  - Здоровье это то, что нужно беречь.
  - Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

#### **4. Повторение основополагающих знаний, умений, способов деятельности (практической и мыслительной).**

**Вторая страница «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим!»**

*Что такое режим дня? ( Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).*

Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

### Практическая работа – Конверт

### Слайд- шоу «Режим дня школьника»

*Какой вывод мы можем сделать? Для чего нужно соблюдать режим дня?*

### **Третья станция «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**

– Ребята, а кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

– А что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура-

Вот, что значит физкультура.

### **Физкультминутка**

#### **«Вот такая петрушка»**

Заиграла погремушка.

Хлоп! Хлоп! Хлоп! Хлоп! (*хлопают в ладоши*).

Вдруг затопала Марфушка.

Топ! Топ! Топ! Топ! (*топают*).

И заквакала лягушка.

Ква! Ква! Ква! Ква!

Ей ответила болтушка.

Да! Да! Да! Да! (*кивают головой*).

Застучала колотушка.

Тук! Тук! Тук! Тук! (*изображают молоточки*).

Вторит нам ответ кукушка.

Ку! Ку! Ку! Ку! (*ладошки делают рупором*).

Запалила громко пушка.

Бах! Бах! Бах! Бах!

Замычала и телушка.

Му! Му! Му! Му! (*показывают рожки*).

Завизжала с нею хрюшка.

Хрю! Хрю! Хрю! Хрю!

Зазвенела погремушка.

Бряк! Бряк! Бряк! Бряк! (*ударяют по коленкам*).

Заскакала попрыгушка.

Прыг! Прыг! Прыг! Прыг! (*прыгают*).

Вот такая вот петрушка.

Все! Все! Все! Все! (*хлопают над головой*).

#### **Четвертая станция «Как питаешься, так и улыбаешься!»**

**Совет:** А сейчас я дам совет –  
Вовремя пей, вовремя ешь –  
Будешь до старости крепок и свеж.

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

**Учитель:** Ребята! - А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма?

(Дети отгадывают: витамины.)

Витамины просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды.  
Перед ними упадут,  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда - важнейшее условие!

### **Выходят витамины А.Д.С.В.**

**Витамины (хором):** Здравствуйте, ребята!

**Витамин Д:** Знаете ли вы, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

**Витамин А:** *Витамин A – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.*

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится, вы отгадайте:

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая. (**Морковь**)

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (**Лук.**)

Раскололся тесный домик  
На две половинки.  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки. (**Горох**)

### **Витамин В:**

*Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.*

Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.

Неказиста, шишковатая,  
А придет на стол она,

Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"(Картошка)

Комковато, ноздревато,  
И губато, и горбато, и твердо,  
И мягко, и кругло, и ломко,  
И черно, и бело, и всем мило.(Хлеб)

Круглый, зрелый, загорелый,  
Попадался на зубок,  
Расколоться всё не мог,  
А попал под молоток,  
Хрустнул раз - и треснул бок.(Грецкий орех)

### Витамин С:

*Витамин С помогает бороться с болезнями.*

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Уродилась я на славу  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи. (Капуста)

Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус! (Смородина)

. Растут на грядке  
Зеленые ветки,  
А на них красные детки. (Помидоры)

Взрастает он в земле,  
Убирается к зиме.  
Головой на лук похож.  
Если только пожуёшь  
Даже маленькую дольку -  
Будет пахнуть очень долго.(Чеснок)

*Витамин Д: Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими.*

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!

У родителей и деток  
Вся одежда из монеток.(Рыба)

От него — здоровье, сила  
И румянец щёк всегда.  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода. ( Молоко)

**Учитель:** Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать **правила:**

- Страйся есть в одно и то же время.
- Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.
  - Не есть всухомятку.
- Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
  - Не перекусывать между основными приемами пищи.
  - Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

**Закрепление опорных знаний.**

А теперь давай посмотрим, как вы усвоили правила здорового образа жизни.

Давайте немного поиграем.  
Вам мальчишки и девчонки  
Приготовили советы.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: **Нет, нет, нет.**

Постоянно нужно есть,  
Для здоровья важно:  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет?(нет,нет,нет)

Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, в каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?(нет)

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет)

Вы, ребята, не устали,  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что нет.

**Все вместе:** Будем правильно питаться  
И силенок набираться.  
Чтоб здоровье сохранить,  
Будем с фруктами дружить.

### **Упражнения на релаксацию.**

#### **«Трясём кистями»**

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

#### **«Стряхиваем воду с пальцев»**

Исходное положение – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

### **Подведение итога занятия**

1. Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата  
Невозможно без труда.

**2.** Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

**3.** И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

**4.** Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

**5.** Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!

**Учитель:**

-Наш журнал подошёл концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми.

Вручение памяток здорового образа жизни для учащихся.