

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брусовская средняя общеобразовательная школа»

Внеклассное занятие по теме « Мы за здоровый образ жизни»

Вид работы: игровая, групповая

Автор работы: Крымова Т. А.
учитель начальных классов

Класс	3 - 4
Цель занятия	Формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни
Задачи занятия	Задачи, направленные на достижение личностных результатов: - воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью; Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов: Регулятивные: - актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; - контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно – образным, словесно – образным и словесно – логическим материалом при сотрудничестве с учителем, одноклассниками. Познавательные: - способствовать активному использованию речевых средств; - использовать общие приёмы решения учебных задач ; - определять время по часам как условия правильной организации труда и отдыха;

Предполагаемый результат	Коммуникативные: - договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; - формировать готовность школьника слушать собеседника, вести диалог и строить монологическое высказывание. Сформированная у школьников установка на безопасный, здоровый образ жизни
Форма проведения занятия	Групповая
Методы воспитания	Метод игры
Оборудование (средства воспитания)	Компьютер, интерактивная доска, музыкальные колонки, карточки, памятки с полезными привычками

	образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать. Слайд 6. Сок таблеток всех полезней, Нас спасёт от всех... С детства людям всем твердят: Никотин – смертельный... Чтобы не был хилым, вялым, Не лежал под одеялом, Не хворал и был в порядке, Делай каждый день... Болеь мне некогда друзья, В футбол, хоккей играю я. И я собою очень горд, Что дарит мне здоровье... Позабудь ты про компьютер. Беги на улицу гулять. Для детей полезно очень Свежим воздухом... Разгрызёшь стальные трубы, Если будешь чистить... Объявили бой бациллам: Моем руки чисто с... Ребята как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? Да, вы абсолютно правы! Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну здоровья. Вы согласны?	- зачитывают слова -болезней - яд - зарядку - спорт - дышать - зубы - мылом - о здоровом образе жизни	
3. Основная часть (Операционно-	Задание 1. «Здоровый человек» Слайд 7. Учитель:		Беседа, метод игры

деятельностный этап)	– Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, характеризующие человека. Выберите только те, которые можно сказать о здоровом человеке и распределить на доске.. Здоровый человек – эточеловек • сильный • толстый • бледный • неуклюжий • крепкий • весёлый • ловкий • красивый • сутулый • румяный • стройный • бодрый • рассеянный • хорошая память • медлительный • слабый • грустный • ленивый • боязливый • энергичный Учитель: А чтобы быть здоровым человеком В мире нет рецепта лучше- Будь с режимом неразлучен.. Учитель: Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»! Слайд 8. (показать на доске) Стать здоровым ты решил- Значит выполняй(режим) Утром в семь звенит настырно Наш весёлый друг(будильник) На зарядку встала вся Наша дружная.....(семья) Режим, конечно, не нарушу- Я моюсь под холодным (душом) Проверь, мне никто не помогает Постель я тоже(застилаю) После душа и зарядки		
-----------------------------	--	--	--

	Ждёт меня горячий(завтрак) После завтрака всегда В школу я бегу ,....(друзья) В школе я стараюсь очень, С лентяем спорт дружить ...(не хочет) С пятёрками спешу домой Сказать, что я- всегда ...(герой) Всегда я мою руки с мылом, Не надо звать к нам(Мойдодыра)! После обеда можно поспать, А можно во дворе...(играть). Мяч, скакалка и ракетка, Лыжи, санки и коньки Лучшие друзья(мои) Мама машет из окна Значит, мне домой ...(пора) Теперь я делаю уроки, Мне нравится моя(работа) Я важное закончил дело И , ребята, не грущу, Я с работы папу ...(жду). Вечером у нас веселье, В руки мы берём гантели, С папой спортом ...(занимаемся), Маме нашей(улыбаемся). Но смотрит к нам в окно луна Значит, спать уже(пора) Я бегу скорей под душ, Мою и глаза, и(уши) Ждёт меня моя кровать, «Спокойной ночи»! Надо....(спать) Завтра будет новый день!		Эстафета по командам
--	---	--	-----------------------------

Физкультминутка	Режим понравился тебе? Учитель: Слайд 9. А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором, маршируя "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите. Вопросы для обучающихся: - кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов; - кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым; - кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру; - кто мороза не боится, на коньках летит, как птица; - ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет; - кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны; - кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки; - кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей; - кто согласно распорядку выполняет физзарядку; - кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? Задание 2. « Соблюдение правил гигиены. Загадки». Слайд 10. Чисто жить – здоровым быть! Учитель. - Как вы понимаете эту пословицу? - Что нужно содержать в порядке? Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают сберечь здоровье». 1 ученик Гладко, душисто, Моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было. Что это такое? 2. Костяная спинка,	руки, ногти, уши, зубы, лицо мыло	
-------------------------------	--	---	--

	На брюшке щетинка, По частоколу прыгала, Микробов всех повыгнала. (<i>Зубная щётка</i>) 3. Я несу в себе водицу. Вам водица пригодится. Можно мыться без хлопот, Если есть (<i>водопровод</i>). 4. Говорит дорожка - два вышитых конца: - Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица! Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (<i>Полотенце</i>) 5. Хожу ,брожу не по лесам, А по чёлкам, волосам. И зубы у меня длинней, Чем у хищных медведей. (<i>Расчёска</i>) Учитель: Слайд 10, 11. Здоровый образ жизни начинается с чистоты и правильного питания. Старайся есть в одно и то же время, не торопясь. Ешь больше овощей и фруктов, меньше мучного, сладкого, жирного и жареного. Обязательно пей после приёма пищи. Нельзя есть перед сном. Задание 3. «Найди ошибки в ежедневном рационе питания». Слайд12 Учитель: Но нельзя забывать и о вредных привычках. А сейчас задание на внимание. Задание 4. Игра-кричалка «Полезно - вредно» Задание выполняем коллективно. Вы можете отвечать хором словами «полезно», «вредно» на предложенные мной высказывания. - Читать лежа... . - Смотреть на яркий свет... .	зубная щётка водопровод полотенце расчёска	
--	---	--	--

	- Промывать глаза по утрам.... - Смотреть близко телевизор.... Примечание: расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день. - Оберегать глаза от ударов.... - Употреблять в пищу морковь, петрушку - Тереть глаза грязными руками.... - Заниматься физкультурой.... Учитель: Слайд 13 «Больше двигайся». - Вся наша жизнь проходит в движении, а чем больше мы двигаемся, тем полезнее это для нашего организма. Недаром наши бабушки и дедушки не ездили на машинах, а работали в огороде и в поле, зато были сильны и здоровы. В наше время спорт помогает человеку поддерживать здоровье и форму. Спорт – это здоровье. Задание 5: «Отгадай кроссворд». Слайд 14. Учитель: Слайд 15. «Не заводи вредных привычек». -Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества,	-вредно -вредно -полезно -вредно -полезно -полезно -вредно -полезно	
--	---	---	--

	разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик в конце концов убивает человека. Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики! Мы за здоровый образ жизни! Задание 6. « Не заводи вредных привычек». Слайд 16. «Мозговой штурм». Распределите слова на 2 группы. Чему скажем - «да», а чему - «нет». На доске: Да! Нет! спорт алкоголь жизнь курение книги наркотики Памятка здорового образа жизни. Слайд 17. Учитель: Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни. 1. Соблюдать чистоту! 2.Правильно питаться! 3.Сочетать труд и отдых! 4.Больше двигаться! 5.Не заводи вредных привычек!		
--	--	--	--

		В парах	
4. Заключительная часть (Рефлексивно-оценочный этап)	Учитель: Слайд 18, 19 -Продолжите фразу. Здоровье это... Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы! Мальчики и девочки, узнали ли вы что-нибудь новое для себя сегодня? Вам понравилось наше путешествие? Слайд 20. Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу и пожелайте друг другу здоровья.	- Это спорт, гигиена, соблюдение режима дня, правильное питание, полезные привычки. - Да Смотрят друг на друга, улыбаются друг другу, желают здоровья.	