

Внеклассное мероприятие в 1»А» классе

«Здоровому жить здорово!»

Цель: развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;

Задачи: расширять представления учащихся о здоровом образе жизни, обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, установить причинно – следственные связи между полезными привычками и здоровьем, побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур; развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся, воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе, самостоятельно делать выводы, расширять кругозор учащихся;

Планируемые результаты:

Предметные: сформировать понятие «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня», научить составлять личный режим дня;

Личностные: вырабатывать свою жизненную позицию, умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

Метапредметные:

Познавательные: умение применять полученные знания окружающего мира для решения учебно-практических задач, умение работать со схемами и таблицами;

Регулятивные: формировать умение планировать, предвидеть полученный результат, контролировать и оценивать свои действия; умение высказывать свои предположения; принимать и сохранять учебную задачу;

Коммуникативные: умение высказывать свои суждения, умение слушать и понимать других; договариваться о совместной деятельности;

Ресурсы: ТСО, презентация, таблицы и схемы с заданиями;

Методы и приёмы: беседа, рассказ, решение проблемной задачи, игра, групповая работа, работа с иллюстративным материалом;

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, групповая;

Ход занятия.

Психологический настрой. Прослушивание 1куплета песни «Улыбка» – Ребята, давайте улыбнёмся друг другу, гостям и начнём наше занятие.

Актуализация знаний о здоровье-

Послушайте притчу.

Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:

- Кто вы?

- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить..

- Как вы думаете, кого из странников пустили? (Здоровье)

*- О чём пойдёт речь на нашем занятии? (О здоровье) **Слайд 1.***

-Здоровье – самое большое богатство и его надо беречь.

Недаром говорят «Здоровому жить здорово»

III. Постановка проблемы

На вопрос, что нужно сделать для того, чтобы наш организм был здоровым, мы сегодня и постараемся ответить.

IV. Работа по теме.

-Сегодня, на нашем занятии, я предлагаю вам построить «Дом здоровья».
(Ребята, построим Д. З.?)

- Из каких частей состоит дом? (Стены, крыша, фундамент и т.д.)
(Учитель показывает части дома.)

-Начнём строительство «Дома здоровья».

1) НАСТРОЕНИЕ

-Покажите при помощи мимики лица, какое у вас настроение.

Я вижу, что настроение у всех отличное, так пусть же оно будет **фундаментом** нашего дома здоровья.

(На магнитную доску вывешиваю фундамент настроение)

2) РЕЖИМ ДНЯ

Работа в группах.

• Задание 1.

- Сейчас мы будем работать в группах.

- Кто может сказать, что такое режим дня. *Слайд 2.*

У вас на столах картинки с режимными моментами дня. Обсудите в группе и цифрами поставьте порядок.

1 человек из группы расскажет, вы составили режим дня.

- Чей режим дня отличается от составленного. (ответы детей)

Отличается режим учебного дня от распорядка выходного дня?

- Как вы думаете, нужно ли соблюдать режим дня. Почему? (Что бы все успевать, делать без спешки, без суеты, чтобы было хорошее настроение)

Чтобы быть здоровым, соблюдай режим дня.

- Вывод. Первой частью стены Дома здоровья является – **РЕЖИМ ДНЯ.**

Вывешивает ученик.

3) ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Задание 2.

Слайд 3

-Для укрепления нашего здоровья нужно правильное питание. *Ещё афинский философ Сократ сказал:*

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сейчас мы посмотрим видеоролик и узнаем о полезных и вредных продуктах. Внимание на экран.

(Просмотр **видеоролика. Пчёлка Умняша. Полезные и вредные продукты**

-Ребята, а всё ли вкусное – полезно?(Нет.)

- Как вы думаете, какие продукты мы должны употреблять в пищу.

(-Фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и мясо.)

-Почему? (Потому что в них много витаминов)

Практическая работа

. Продолжаем работать в группах. Я хочу предложить выполнить задание, которое называется «фруктовый салат».

Выберите по 1 чел. из группы. Они будут делать фруктовый салат. (Дети встают около стола. На столе стаканы с нарезанными бананами, киви, яблоками, мандаринами, Йогурт, салатница.)

В конвертах картинки. (Раздаю конверты)

Выберите из картинок продукты для фруктового салата.

(Ответы детей)

А этот полезный салат после занятия поедим в столовой.

- Вывод. Значит, название 2 части стены нашего дома – **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Слайд 4.**

Прикрепляет ученик. Правильное питание.

4) ДВИЖЕНИЕ

А сейчас, уважаемые гости, можете встать и немного подвигаться. **Танец утят. Видеоролик. Слайд 5.**

- Итак, ребята, что мы сейчас с вами делали? (Танцевали, двигались)

А чтобы двигаться, чем ещё вы занимаетесь ?

- Вывод.- Твое здоровье будет всегда крепким, если ты много времени проводишь в движении, занимаешься спортом.

Значит, одной из важных частей здоровья является – **ДВИЖЕНИЕ**

Прикрепляет ученик. Движение.

Задание 3. Работа в группах. Есть еще один способ сохранить своё здоровье. Секрет здоровья в соблюдении правил личной гигиены. **Слайд 6**

-Как вы думаете, что такое личная гигиена? (ответы детей)

Ребята, у меня в руках волшебная коробочка. В ней находятся предметы личной гигиены, которыми должен пользоваться только один человек , а какие, узнаете, отгадав загадки.

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (**Носовой платок**)

Как вы думаете, почему носовым платком нельзя пользоваться другим людям? Обсудите в группе.

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (**Мочалка**)

У каждого должна быть своя мочалка. Почему?

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком
Лягут волосы рядком. (**Расческа**)

Почему нельзя пользоваться чужой расчёской?

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (**Зубная щётка**)

Кто объяснит, почему нельзя пользоваться чужой зубной щёткой?

(По ходу работы учитель достаёт зубную щетку, носовой платок, расческу, полотенце ,мочалку.)

Это предметы личной гигиены.

Полотенце и расческа,
Мочалка и зубная щетка,
Быть всегда должны своими!
Ты не пользуйся чужими!

Значит, **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - важная часть здоровья.**

Прикрепляет ученик.

VI. Продолжение работы над темой

Игра – тест «Вредно или полезно»

- Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

- Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

1. Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды (*хлопают*).

2. Прихожу домой с улицы и не мою руки.

3. Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов (*хлопают*).

4. Когда волнуясь, я грызу ногти (*топают*).

5. Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь (*хлопают*).

6. Покупаю витамины в аптеке и съедаю горстями (*топают*).

-Молодцы! Мы продолжаем строить наш дом.

Молодцы, ребята!

VII. Рефлексия Ребята, представим себе, что мы сидим на концерте и слушаем классическую музыку. **Слайд 7**

Я думаю, что все сейчас получили позитивный заряд, положительные эмоции.

- Значит, одним из важных частей здоровья являются – **положительные эмоции.**

Крышу прикрепляет ученик

Ребята, вам понравилось занятие? А как вы думаете, нашим гостям понравилось двигаться, танцевать вместе с вами? (Да).

- Покажите карточки, какое настроение у вас? (поднимают карточки радостное –оранжевые, спокойное –зелёные, грустное – синие.)

VIII.Итог занятия

- Мы с вами построили «Дом здоровья.

Из каких частей он состоит:

(хорошее настроение, соблюдение режима дня, правил гигиены, правильное питание, положительные эмоции.)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека-

Давайте всем пожелаем здоровья. Все вместе произнесём слова «Будьте здоровы!» **Слайд 8.**

Будьте здоровы!