**Внеурочная деятельность Школа здоровья 4 – Б класс**

**Учитель: Бирюкова С. Н.**

**Тема:** **Мы за здоровый образ жизни**

## Цель: Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

**Задачи:**

* Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
* Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
* Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
* Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;

**Оборудование для учителя:** ноутбук, проектор, интерактивная доска, презентация, фрагменты мультфильма «Мойдодыр», «Робин Бобин», «Иван Царевич и табакерка», клип песни из мультфильма «Маша и Медведь»; яблоки по количеству детей.

**Оборудование для обучающихся:** картинки с продуктами, карточки с режимом дня.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент. Слайд 2**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Ребята, все мы хотим быть здоровыми! Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль. А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

**Разминка**

Мы проснулись, мы здоровы

И к работе мы готовы.

Голова наша светла,

Отдохнули до утра.

Мышцы стали все сильнее,

Каждый орган – здоровее.

Нервы крепкие – стальные,

Как пружинки – заводные

Ноги – руки – все в движенье-

Вот и снято напряженье.

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

**II. Постановка учебной задачи.**

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей. **Слайд 3**

* Чистым жить – здоровым быть.
* Где здоровье, там и красота.
* Здоровье – дороже золота.
* В чистом ходить – здоровым вечно быть.
* Ссора – враг здоровью.
* Болен – лечись, а здоров – берегись.

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего мероприятия.  *(Здоровье)*

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Тому как сохранить здоровье и что для этого следует делать – мы посвятим наше занятие.

**III. Работа над новой темой.**

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большое красивое дерево. **Слайд 4**

Чтобы оно расцвело, и дало сладкие плоды, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

*На слайде корень будущего деревца, на котором написано слово здоровье.*

- Что такое здоровье, ваши предположения?

(-Здоровье – это красота.)

(-Здоровье – это долгая счастливая жизнь.)

(-Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.)

(-Здоровье – это сила и ум.)

(-Здоровье – это самое большое богатство.)

- А в словаре В. Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

*-* Мы с вами ответили на вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь послушайте стихотворение и скажите, о чём оно? **Слайд 5**

**Мышка плохо лапки мыла**  
Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылить мылом не старалась,  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот.  
Может заболеть живот.  
Так что, дети, старайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!

(-Это стихотворение о том, что нужно хорошо мыть руки)

- Правильно. Какие сказки про грязнуль вы помните? («Федорино горе», «Мойдодыр»)

## - Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? (Корней Иванович Чуковский)

## *(Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.\_)* Слайд 6

- Для чего животные купаются и чистят своё тело? *(чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери).*

- А зачем моется человек? *(Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).*

- Почему плохо быть грязнулей?

(*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)*

- У Чистоты есть помощники. Разгадав загадки, вы их узнаете. **Слайд 7**

Не люблю грязнуль, нерях,  
Грязных шортиков, рубах.  
Чтоб без сажи были лица,  
Предлагаю всем умыться.  
А чтоб тело чистым было,  
Вам поможет в этом … *(мыло)*

Ею голову все моют  
Пенится и щиплет глаз  
Пахнет вкусно аромат  
Будешь чистым, как алмаз. (*шампунь)*

Хоть на вид она не очень хороша  
И немножечко похожа на ежа,  
Очень любит перед тем, как лягу спать,  
На зубах моих минутку поплясать. (*зубная щётка)*

Очень добродушная,  
Я мягкая, послушная,  
Но когда я захочу,  
Даже камень источу. (*вода)*

Вместе с мылом и водой,  
Я слежу за чистотой,  
Пены для меня не жалко,  
Разотру вас,  
Я - ...(*мочалка*)

Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную прическу  
Помогает нам … (***расческа***)

- Откуда появляются микробы на коже? (от грязи)

- Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

- Как вы заботитесь о чистоте тела?

- А сейчас я предлагаю всем спеть песню о чистоте из мультфильма *«Маша и Медведь»*. **Слайд 8**

- Первое правило ЗОЖ. *(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

- Итак, как мы с вами назовем первую веточку? **Слайд 9**

**На стволе появляется первая веточка «Соблюдение чистоты!».**

- Следующая веточка здоровья – это правильное питание. Что означает «правильно питаться»? **Слайд 10**

- Посмотрите мультик «Робин Бобин» и скажите, можно ли его назвать здоровым?  **Слайд 11**

Робин Бобин Барабек  
Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал церковь, скушал дом,  
И кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит:  
"У меня живот болит!"

- Можем ли мы этого человека назвать здоровым? Почему? (*ответы детей*)

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». **Слайд 12**

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

Игра «Полезно, вредно». **Слайд 13**

(На партах расположены картинки с разнообразной едой. (Приложение 1)

- Ребята, а сейчас поиграем. Возьмите картинку с парты и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? *(Овощи и фрукты - есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).*

Если хочешь здоровым ты быть,

Очень многое надо любить.

Капусту, морковку, лук и салат,

Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.

Кашу на завтрак, суп на обед,

Очень полезен также омлет.

Фрукты – прекрасный источник здоровья,

Еще молоко надо пить нам коровье.

Если питаться так ты готов,

Будешь ты всегда здоров.

- Так какое второе правило ЗОЖ? **Слайд 14**

**На стволе появляется вторая веточка: «Правильное питание».**

**Слайд 15**

*(На слайде появляется изображение Бабы Яги.)*

- Посмотрите-ка, ребята, кто к нам пожаловал? (Баба Яга)

- Как вы думаете, почему Баба Яга так плохо выглядит, у неё всё болит? (потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Правильно. Здоровье связано с нашими эмоциями, настроением.

**Слайд 16**

**Если будешь улыбаться,**Добрым будешь ты всегда,  
Тебе нечего бояться —  
Жить ты будешь лет до ста!

Давайте подарим друг другу наши улыбки.

**- И вот появилась третья веточка – «Хорошее настроение» Слайд 17**

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

Давайте с вами подвигаемся, сделаем зарядку вместе с Бабусей Ягусей под весёлую музыку.

**Физкультминутка**

**Слайды 18 – 24**

(Физкультминутка выполняется с музыкальным сопровождением)

**Слайд 25**

- Ребята, скажите Бабе – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым? (*Делать зарядку. Играть в подвижные игры на воздухе. Заниматься физическим трудом и физкультурой. Заниматься спортом.)*

- Здоровье связано с движением, спортом. Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

*( Плаванием, футболом, легкой атлетикой и др. Нужно каждый день делать зарядку.)*

- Назовите следующее правило ЗОЖ **Слайд 26**

**На стволе появляется четвёртая веточка «Занятия спортом!»**

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ, мы посмотрим мультфильм «Иван Царевич и табакерка». **Слайд 27**

- Внимательно смотрим, что произошло с Иван Царевичем.

**Слайд 28**

- Что произошло с Иван Царевичем из-за курения? *(заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, плохо видит).*

*-А каким он был до того как начал курить? (здоровым, бодрым, зарядку делал, отжимался 500 раз, бегал.)*

**Слайд 29**

- Посмотрите, это лёгкие и зубы курящего человека.

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки *(употребление спиртного и наркотиков).* **Слайд 30**

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем четвертое правило ЗОЖ.

**Пятая веточка «Нет!!!» Вредным привычкам» Слайд 31**

Ну, а сейчас, чтобы узнать следующее правило здоровья вам поможет стихотворение. **Слайд 32**

**Стихи о человеке и его часах.**

Кто жить умеет по часам,  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок ,  
Умыться и поесть .  
Успеет в школу он дойти   
За парту в школе сесть .

С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай .  
Уроки делай не спеша   
И книг не забывай .

Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (*о режиме дня*)

**Оздоровительная минутка. Слайд 33**

Потрудились – отдохнём,  
Встанем, глубоко вздохнём.  
Руки в стороны, вперёд,  
Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать,  
Руки вниз и вверх поднять.  
Руки плавно опустили,  
Всем улыбки подарили.

- Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека,  укрепляет его здоровье. У каждого на парте лежит предложенный «Режим дня», используя который, вы можете составить свой личный. (Приложение 2.)

- Назовите шестое правило ЗОЖ. **Слайд 34**

**Появляется на стволе шестая веточка «Соблюдение режима дня».**

- Узнать следующее правило здоровья вам поможет стихотворение.

**Слайд 35**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

- О чём же это стихотворение?

- Для чего нужно закаляться? (Чтобы не болеть.)

- Итак последнее правило ЗОЖ – это закаливание.  **Слайд 36**

**На стволе появляется последняя веточка «Закаливание»**

- Посмотрите, какое красивое деревце у нас получилось. Чтобы оно зацвело, нужно пройти испытание. Готовы?

**IV. Закрепление пройденного.**

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

- Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы. И наше деревце зацвело. **Слайд 37**

- Но теперь надо, чтобы на нём созрели вкусные яблоки, и пока яблоки наливаются соком, становятся слаще, мы с вами проведём небольшую игру.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

 Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

 Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

**V. Рефлексия.**

- Ребята, теперь выскажем своё мнение.

- Что вы узнали сегодня? Что поняли?

- Что вам захотелось?

- Что такое здоровье?

**VI. Итог занятия. Слайд 38**

Мы желаем вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Наш труд не прошёл даром, дерево здоровья дарит каждому из вас вот такие яблоки. Ешьте на здоровье! **Слайд 39**

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

**- Спасибо вам, ребята, за работу!**

Приложения к практической части:

**Приложение 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=0f6cff6da72527b7b7ff4455cbb3ceda&n=33&h=170 | https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=139dce5bc920d86f83ad79106e66329b&n=33&h=170 |
| https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=62f4348360bdd3c93fc3190b40c05fa5&n=33&h=170 | http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/9/106/187/106187193_5_luchshih_cv_kapusta.jpg |
| http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/88/57088660_1269824111_Bright_red_tomato_and_cross_section02.jpg | http://download.4-designer.com/files/20130104/Potato-HD-picture-4--44431.jpg |
| http://www.fainaidea.com/wp-content/uploads/2014/12/pumpkin-1.jpg | http://mamochka-club.com/upload/medialibrary/0c4/0c4980f411992ef56a3bd84096ac01e3.jpg |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a00136a2936150a1a3184c159096b39e&n=33&h=170 | http://www.myjulia.ru/data/cache/2009/10/30/240210_7275-800x600.jpg |
| http://s3-blogs.mentor.com/roi/files/2012/03/apple.jpg | http://www.coollady.ru/pic/0002/003/S-11_1.jpg |
| http://funbook.com.ua/pic/images_2/Antociani_v_kakih_produktah_soderzhatsya.jpeg | http://womens-morning.ru/wp-content/uploads/2015/05/dsc60978hr58h.jpg |
| http://school26-ck.at.ua/_si/0/74910785.jpg | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/b/4/104/99/104099184_tvorog4.jpg |
| https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=a517497f020ca8bca6621ceee807f583&n=33&h=170 | http://fottogaleri.net/media/galeri/saclariniz-icin-en-faydali-besinler-419608.jpg |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=48929103997c9a91a016d2a6c123414e&n=33&h=170 | http://mmprod.ru/wp-content/uploads/produkti/krupi/33-grechka.jpg |
| http://ufa.delivery-club.ru/pcs/2353/3304455_b.jpg | http://www.publika.uz/uploads/2013/09/buxanka-xleb.jpg |
| http://www.absolut-m.com/upload/iblock/563/56377b2c4d49ce2dc6fc1a4492ee04bd.png | http://lphoto1.ask.fm/310/078/762/-439996964-1som29r-2m2a2qns2ksa3e5/original/800sucetteadegustergoutchatteoucul20111029163653.jpg |
| http://dietabest2.narod.ru/pic-1/26.jpg | http://images.stopgame.ru/uploads/images/265933/form/1381637593.jpg |
| http://www.foroswebgratis.com/imagenes_foros/4/3/0/3/8/1095794hamburguesa.jpg | http://www.medikforum.ru/news/uploads/posts/2013-12/1387546246_chipsy.jpg |
| http://79.img.avito.st/1280x960/982609579.jpg | http://www.ukr-prom.com/img/alboms/20722010-03-1421602525.jpg |

**Приложение 2.**

 

 