

МКОУ СОШ №5

*Конспект внеклассного мероприятия
«Я за здоровый образ жизни!!!»*

Автор:
Менажиев Р.З.

2023 г

Форма занятия: внеклассное мероприятие.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель:

- Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- 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 воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Оборудование для учителя:

Оборудование для обучающихся: карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки, карточки с кроссвордом, лепесточки для рефлексии. Карточки с режимом дня.

Ход урока.

1. Организационный момент.

Дети (20 человек) сидят полукругом. Перед каждым 10 ребятами стоит маленький столик.

Расслабляющий тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! *(рисуют руками круг)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх, машут кистями)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(обмахивают кистями рук лицо)*

Здравствуй, милый мой дружок! *(поднимают руки вверх и машут ими)*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

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

В конце занятия вас ждёт сюрприз.

II. Постановка учебной задачи.

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

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока. (*Здоровье*)
- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.
- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

На доске:

- Что такое здоровье?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
- Как оставаться всегда здоровым?

IV. Работа над новой темой.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?
- 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.
- Ты с нами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?
- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

«Разминка»

Задание – быстро ответить на вопросы.

- Зимняя спортивная игра (хоккей)
- Летние коньки (ролики)
- Главный признак травмы (боль)
- Наиболее продуваемая часть тела (уши)
- Куда надо забить гол? (ворота)
- Коричневая обеззараживающая жидкость (йод)
- Главный человек на площадке (судья)
- Летающий шприц (комар)
- Вредная привычка (курение)
- Пчела в тельняшке (оса)
- Простейший способ очистки воды (кипячение)
- Что дороже денег? (здоровье)

А теперь отгадайте загадки:

- Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать
Быстро делаю...(зарядку)

- До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый
На полу не видно луж
Все ребята любят...(душ)

- Ускользает как живое
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится...(мыло)

- Хвостик из кости
А спинка – щетинка...(зубная щетка)

- Знает он про нас немало
Как зовут, кто наша мама
Знает рост и знает вес
Кто как спит и кто как ест
С нас не сводит строгих глаз

Потому что это...(врач)

4. Игра «Да – Нет»

Задание - дайте правильный ответ,
Когда – «да», а когда – «нет»

- Хороша ли чистота?..(да)
- А режим и доброта?..(да)
- Знания, ум и красота?..(да)
- Сила, бодрость навсегда?..(да)
- Долго ль проживем без бед,
Коль болезням скажем нет?..(нет)
- А наркотики беда?..(да)
- Их не примем никогда?..(да)
- Им решительный ответ –
Нет , нет, нет и только ... (нет)
- Уяснили навсегда?... (да)

- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? (*Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.*)

-

-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. Назовите их отгадывая загадки.

- Гладко, душисто, моет чисто
Нужно чтоб у каждого было
Что это, ребята?..(мыло)

- Вроде ёжика на вид
Но не просит пищи
По одежде пробежит
И она станет чище...(щетка)

- Костяная спинка, жёсткая щетинка
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит...(зубная щетка)

- Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос...(носовой платок)

- Хожу, брожу не по лесам
А по усам и волосам
А зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей...(расческа)

- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете"

есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Откуда появляются микробы на коже? (*от грязи*)
- Что помогает нам победить микробов? (*Чистота.*)
- Как вы заботитесь о чистоте тела?
- Первое правило ЗОЖ. (*Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.*)

На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».

Игра «Полезно, вредно».

На стене расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Снимаете картинку со стены 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.*)
- А сейчас я предлагаю вам поработать в группах: продолжить сказку.

Продолжите сказку: (*групповая работа (по 10 чел.)*)

На карточках: **"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".**

- Какая случилась беда с принцессой? (*Стала худой, грустной, болел живот*).
- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?
- Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

Это интересно! Выставка книг о правильном питании.

- Ребята, кто побольше хочет узнать о правильном питании почитайте эти книги.
- Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело.
- Назовите второе правило здорового образа жизни.

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

(*Физминутка* - аэробика под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-Студио»)

Итак, что вы усвоили после физкультминутки, что нужно делать что бы быть здоровым.

- Делать зарядку.
 - Играть в подвижные игры на воздухе.
 - Заниматься физическим трудом и физкультурой.
 - Заниматься спортом.
- Поднимите руку, кто из вас посещает спортивные секции?
 - Зачем много двигаться?
 - Назовите 3е правило ЗОЖ.

На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит*)

- Что произошло с медведем из-за курения? (*заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит*).

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (*На доске картинки*).

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

Про вредные привычки рассказывают Звospитанника у доски.

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут ребята, которые подготовили стихотворение.

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)

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Я хочу попросить вас, ребята, помочь другим воспитанникам, которые не были на нашем мероприятии составить режим дня.

Работа в группах.

Проверка:

- Ребята, я вспомнила, что в книге «Здоровье ребёнка» я нашла режим дня. Я сейчас предлагаю сверить ваш режим дня с режимом дня из книги. (Режим дня на экране).

- Умнички, ребята! Один режим дня мы подарим ребятам, а другой повесим в наш уголок.

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? (*просмотром телевизоров и компьютеров*)

- Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

Что мы сейчас с вами и сделаем, дадим глазкам отдохнуть.

Гимнастика для глаз (1 мин.)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (*Назвали правила ЗОЖ*).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

V. Закрепление пройденного.

- Назовите главные правила ЗОЖ.

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек - это человек.

-крепкий; сильный; толстый; бледный; -неуклюжий; -весёлый; -ловкий; -красивый; -сутулый; румяный; -стройный.

VI. Рефлексия.

- Ребята, высказитесь по классному часу, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...

мне захотелось...

- Ну, а сейчас я предлагаю вам ребята создать из лепестков цветок наших знаний по пройденной теме: здоровый образ жизни.

Если вы всё усвоили по нашей теме, вам всё было понятно, всё у вас получалось – крепим жёлтый лепесток; если вам было трудно, не всё понятно – то крепим розовый лепесток; если же вам совсем ничего не понятно – тогда синий лепесток.

VII. Итог урока.

- Ребята, вы сегодня молодцы!!! Послушайте вот такие пожелания от меня.

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

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

- Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы умнички!

Аннотация.

Классный час «Здоровый образ жизни».

Цель:

- Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- 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 воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Такой замысел урока был выбран с целью, показать возможные приёмы здоровьесберегающих технологий.

Материал занятия опирается на жизненный опыт детей и на знания обучающихся. Это знания правила гигиены, соблюдение правил питания и установление взаимосвязи продуктов питания и пищеварительной системы.

Знания, полученные на данном классном часе, дают ребятам возможность соблюдать правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, заботиться о своём здоровье и не заводить вредных привычек.

Ребята на занятии много двигаются, что не вызывает усталости и положительно влияет на здоровье, интерес и активную работу учащихся.

Благодаря расслабляющему тренингу ребята сразу настроились на работу, атмосфера доброжелательная.

С помощью пословиц ребята выходят на тему классного часа и самостоятельно называют задачи. Мыслительная деятельность учащихся активизируется с помощью вопросов учителя.

На занятии используется наглядный материал, что даёт более прочное усвоение материала и вызывает интерес ребят.

Содержание, методы и приёмы были выбраны в связи с возрастными и индивидуальными особенностями класса. На занятии используются словесные методы – рассказ, беседа; наглядные методы – демонстрация наглядных пособий, мультфильмов; практические методы – составление пословиц, игра «Полезно - вредно».

Используется смена видов деятельности: групповая работа, выступление со стихами и рассказами о вредных привычках, фронтальный опрос; физминутки под музыку, расслабляющий тренинг, просмотр советских мультфильмов, которые воспитывают в детях добро, красоту; игровая технология – игра «Полезно - вредно», гимнастика для глаз.

На занятии обращено внимание на дополнительную выставку книг, чтобы те, кто заинтересовался данной темой, могли больше узнать о ЗОЖ.

В конце классного часа была проведена рефлексия по содержанию (высказаться предложениями по занятию) и рефлексия – лепестки цветочка (по усвоению данной темы).