

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
(МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №2»)**

**Разработка занятия
по внеурочной деятельности
в 1 классе
«Режим дня»**

Выполнил
учитель начальных классов
Жарикова Е,В

Цели: убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.

Оборудование: модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня».

Ход занятия

Организация класса

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их хором вслух:

Мы - умные!

Мы - дружные!

Мы - внимательные!

Мы - старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

Беседа «Режим дня - основа жизни человека»

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому - от скуки - он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

Вопросы:

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя - неуспеваля».

- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрее собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре
На переменку. И вдруг
Ожил весь класс: в коридоре –
Валиных туфелек стук.
Если бы - без опоздания,
Это была бы не Валя!
Классом дано ей прозвание
Неуспеваля.

О. Орач

Учитель. В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени все-таки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок дня.)

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

Учись просыпаться в школу сам

Медвежонок спит в кроватке.

Про учебники, тетрадки

Вспоминать не хочет он –

Смотрит свой десятый сон.

И хотя будильник звонко
Будит соню - Медвежонка,
Медвежонок не встает,
В школу утром не идет.

Все уроки он проспал –
Лишь к обеду соня встал!
Только это плохо, братцы. –
Очень поздно просыпаться!

И пора вам начинать
По будильнику вставать.
Если начали учиться,
Спать так долго не годится!
Давайте вспомним по порядку наше утро.

Физкультминутка «С добрым утром»

Педагог.

- Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперед.)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться.)

- Умывайся!

- Умываюсь!

(Ладонками дети «умывают» лицо.)

- Обливайся!

- Обливаюсь!

(Встряхивают кистями рук.)

- Вытирайся!

- Вытираюсь!

(Имитация движения «вытирание».)

- Одевайся!

- Одеваюсь!

(Похлопывание себя по плечам.)

- Собирайся!

- Собираюсь!

(Повороты вокруг себя.)

- И прощайся!

- И прощаюсь!

(Прощальные взмахи над головой.)

Учитель. Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

Ученики. Завтрак и зарядка.

Позавтракай перед школой

Зайчик сидит над тарелкой с капустой,

Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама-зайчиха ему отвечает:

- Каждый малыш обязательно знает –

В школу голодным ходить не годится!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Учитель, Кто из вас завтракает утром?

Учитель. Давайте еще раз повторим режим утра. (Дети повторяют. Если есть возможность - воспользоваться картинками.)

Режим дня после школы

Учитель. А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые и врачи.

- Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)

- А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. (Дети рассказывают, подводятся итоги по таблице.)

Групповая работа с разрезными карточками

(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)

Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

- Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)

- Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

Игры на развитие чувства времени

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Ученик.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С. Маршак

Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т. д. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете.

Умей рассчитывать время на сборы в школу

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам
Собираться по часам.

Пять минут - на умыванье,
Пять минут - на одеванье,
Вам на завтрак семь минут!
Три - убрать постель, и туп

Выходить уже пора,
Собирайтесь, детвора!
Время нужно рассчитать,
Чтобы в класс не опоздать.

Игры

Учитель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.
(На уроке рекомендуется провести 1-2 игры по усмотрению учителя.)

1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

2. В одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

3. Есть очень веселая игра, которая приучает к четкому соблюдению ритма, а значит, и умению правильно отсчитывать время.

Все (хором).

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп машина, стоп!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та,

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та,

Тра-та, та-та-та, тра-та!

(Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т. д.) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово «Стоп!»)

4. Цена минуты.

Ученик.

Одна хорошая минута

Сделала одно хорошее дело.

Десять хороших минут

Сделали десять хороших дел.

А сколько хороших дел

Можно сделать

За один час,
За один день,
За одну неделю,
За один месяц,
За один год,

Если заниматься делом!!! Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше:

- напишет аккуратно одну и ту же букву;
- напишет подряд числа, начиная с единицы;
- свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длиннее).

Работа с пословицами

(Учитель читает или показывает написанные на плакате пословицы, а дети пытаются объяснить их.)

Упустишь минутку - потеряешь час.

Кто поздно встает, тот дня не видит.

Кто хочет много знать, тому мало надо спать.

Работаешь сидя - отдыхай стоя. Кончил дело - гуляй смело. И т. д.

Подведение итогов

Учитель. Давайте еще раз повторим режим дня. Дома с родителями составить свой режим и придерживаться его выполнения.

Разработка занятия
по внеурочной деятельности
во 2 классе
«Потому что я здоров...»

Выполнил

учитель начальных классов

Жарикова Е,В

Цели:

- обобщить представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать убеждения о здоровом образе жизни и здоровье как самой главной ценности для человека;
- воспитывать культуру здоровья, желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

Ход занятия

1.

Учащиеся сидят на своих местах. Звучит песенка о зарядке.

Ученики читают стихотворение А. Шибаяева «Наша школа»

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Мороз злой стучится сердито в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

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 сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

2.

- Ребята, вы догадались, о чем мы сегодня поговорим на классном часе?

Ответы детей(о здоровье, о здоровом образе жизни, о пользе занятий физкультурой и спортом, о гигиене, о режиме дня и т.д.)

- Тема нашего классного часа «Потому что я здоров...», но предложение не закончено. Мы его должны закончить в конце нашего классного часа.

Девиз –

(на доске):

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

3.

- Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

- Что включает в себя понятие *здоровье*? **игра «Телемост»**

Послушайте предложения, если вы согласны с мнением поднимите руки вверх и скажите да, а если не согласны промолчите.

- Хороший аппетит – это здоровье?
- Крепкий сон – это здоровье?
- Хорошая успеваемость в школе - это здоровье?
- Стройная фигура – это здоровье?
- Веселый смех это - здоровье?
- Хорошая память – это здоровье?

- Смелость, выносливость – это здоровье?
- Хорошее настроение – это здоровье?

- **Сколько лет живет здоровый человек?**

Ответы детей.

- В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за 90 и 100 лет.

Их называют долгожителями.

- От Общества долгожителей нам пришло письмо. Прочитаем его

Дорогие, ребята! Приглашаем вас вступить в наше Общество долгожителей. Для этого вы должны ответить на наши вопросы.

Желаем успеха!

Долгожитель - здоровый человек. Какой он? Выберите только те слова, которые характеризуют здорового человека.

красивый, сильный, улыбающийся, ловкий, толстый, бледный, крепкий, слабый, грустный, веселый, закаленный, стройный.

(учащиеся читают слова, характеризующие здорового человека)

- Молодцы, справились с заданием!

Долгожители делятся с вами секретами долголетия.

К нам в гости пришли доктора. Они расскажут о правилах здорового образа жизни.

Советы доктора Витаминкина:

- Чтоб здоровым, сильным быть, нужно фрукты, овощи и ягоды любить, все без исключения. В этом нет сомнения.
- Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

- Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

Советы доктора Чистюлькина:

- Чтобы быть здоровым надо соблюдать чистоту.
- От простой воды и мыла у микробов тают силы.
- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна и вечером перед сном, мойте руки, лицо, шею, уши.
- Мойте руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

Советы доктора Здоровейкина:

- Помни твердо, что режим людям всем необходим.
- Берегите зубки!
- Исключи из жизни вредные привычки.
- Друг, мой милый не ленись, физкультурой ты займись.

Физминутка.

- **Что такое физкультура?**

- Долгожители прислали нам зашифрованные пословицы о здоровье. Расшифруйте их. Соберите пословицы и прочитайте.

(дети работают в группах)

В здоровом теле – *здоровый дух.*

Кто излишне полнеет – *тот быстрее стареет.*

Двигайся больше – *проживешь дольше.*

Кто день начинает с зарядки – *у того все дела в порядке.*

Чистота – *залог здоровья.*

- Долгожители предлагают вам поиграть в игру **«Светофор здоровья»**

Ученики играют стоя. У каждого ученика два картонных круга – зеленый и красный.

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности, вы стоите на месте. Зеленый – путь открыт, вы шагаете на месте.

- Можно есть немытые овощи и фрукты...
- Делать зарядку...
- Читать лежа...
- Смотреть телевизор с близкого расстояния...
- Закалять организм...
- Грустить...
- Совершать добрые поступки...
- Перед сном много есть...
- Больше есть овощей и фруктов...
- Проветривать комнату...
- Играть на дороге...
- Соблюдать режим дня...
- Чистить зубы два раза в день...

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

Ученица читает стихотворение *Л.Лесных «Наша жизнь»*

Как бы жизнь не летела,
Дней своих не жалея,
Делай доброе дело
Ради счастья людей,
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле.
Делай доброе дело –
Тем живем на земле.

4.

- Каждый человек – хозяин своей жизни. На доске висит плакат, на котором изображено дерево без листьев. У каждого из вас есть листочек. Вы должны написать на листочке, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов «Я буду...», и прикрепить его на дерево.

Звучит песня «Дорогою добра».

Учащиеся читают свои записи на листочках и прикрепляют их на дерево.

-Ребята, как вы думаете, что дает вам здоровье?

Я предлагаю закончить предложение темы классного часа.

«Потому что я здоров и ...»

(ответы детей: и мне хочется жить; я хорошо учусь; у меня хорошее настроение; я радуюсь жизни; я пою; я занимаюсь спортом; я дружу; я спокойный; у меня хороший аппетит, я не устаю и т. д.)

Наш классный час подошел к концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить свое здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми. Всем стать членами Общества Долгожителей.

Разработка занятия
по внеурочной деятельности
в 3 классе
«Здоровье – главная ценность».

Выполнил

учитель начальных классов

Жарикова Е,В

Цель: подвести детей к осознанию того, что здоровье для человека – самая главная ценность, вывести формулу здоровья, рассказать о том, как важно соблюдать режим дня, делать физическую зарядку.

Здравствуйте, ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что **здоровье для человека – самая главная ценность.**

Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Давайте уточним, что же такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть!
А ведь это неверная установка!

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

**А чтобы научиться беречь время,
нужно правильно организовать свой ...**

Здесь пропущены слова. Вам нужно отгадать **загадки** и по первым буквам собрать ответ.

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (**Р**асческа)

Кто исполнял песню «От улыбки станет всем светлей...»? (**Е**нот)

Завязала глаза я Юрке –

Мы играем с братом в ...(Жмурки)

Птичка-невеличка носиком нырнёт,
Хвостиком вильнет, дорожку проведет. (**И**голка)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно чтобы у каждого было... (**М**ыло)

Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (**Д**уш)

Всю жизнь ходят, а обогнать друг друга не могут.
(**Н**очи)

Если б не было его, не сказал бы ничего. (**Я**зык)

Отгадка: режим дня.

Нужен ли школьникам режим дня?

Да. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

- Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимо. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Это интересно: **Зарядка** должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку.

Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

Здоровье человека — это главная ценность жизни каждого из нас.

Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?
 - Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.
 - Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.
 - Так что ими нельзя пользоваться?
 - Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза.
- Не смотрите телевизор более 2 часов.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят, что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,

Не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз — ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, я рекомендую провести **зарядку для глаз**. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза)

Итог:

Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

- ✚ Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- ✚ Пить воду, молоко, соки, чай.
- ✚ Заниматься спортом.
- ✚ Как можно больше ходить.
- ✚ Дышать свежим воздухом.
- ✚ Спать достаточно.
- ✚ Проявлять доброжелательность.
- ✚ Чаще улыбаться.
- ✚ Любить жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

- ✚ Переедать.
- ✚ Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
- ✚ Употреблять алкоголь.

- + Смотреть часами телевизор.
- + Сидеть дома.
- + Курить.
- + Поздно ложиться и вставать.
- + Быть раздражительным.
- + Терять чувство юмора.
- + Унывать, сердиться, обижаться.

Постарайтесь следовать этой формуле **здоровья**, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.

Разработка занятия
по внеурочной деятельности
в 4 классе
«Моё здоровье»

Выполнил

учитель начальных классов

Жарикова Е,В

Цели:

- Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;
- Развивать интерес к своему здоровью;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Плакаты «Болен – лечись, а здоров - берегись».

Выставка рисунков: «В здоровом теле здоровый дух»

Мультимедийные средства(слайды);

Солнышко(здоровье) и лучи(факторы влияющие на здоровье);

На доске

«Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Этот мальчик очень милый-

Поступает хорошо».

Ход занятия.

-Сегодня наше занятие мы посвятим теме « Расту здоровым».

Начнём мы его с притчи.

Психологический настрой.

« Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи,

мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье.

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово **здоровье**?

- У вас было задание. «Найти **пословицы и поговорки о здоровье**?»

- 1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.
2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- 3.Здоров будешь, всё будет.
- 4.Двигайся больше – проживёшь дольше.
- 5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
6. В здоровом теле - здоровый дух.

1 Лучик «Чистота залог здоровья» (на доску)

–Как вы понимаете пословицу «**Чистота – залог здоровья**»? Что нужно содержать в чистоте?

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «**Мойдодыр**».

Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не лениться. (Мыло)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. (Зубная паста)

«Правила чистоты от Мойдодыра»:

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.
2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Зубы чисти утром и вечером.

Стихотворение

Я – вода, вода, водица.
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки заалели...
Зубы вам почистить нужно,
В руку щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно...
А потом что? А потом-
Зубы мы ополоснём.

- Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы?
Сколько раз в день?

- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно
содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

2 лучик «Режим дня» (на доску)

«Режим дня»

- Что такое режим дня? **Режим** - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Посмотрите
сценку: «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- Хорошо...

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это «с бабушкой»?

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

- И тебе не стыдно?

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

ВЫВОД : Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка... сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и

отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А сейчас вашему вниманию представляем **ФЛЕШМОБ**

Чтец.

Одно из самых трудных дел-

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час-

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час

На чтение книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня.(Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»....)

-Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

- А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки.

Рано утром просыпались

На зарядку поднимались:

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт – привет!

3 Лучик «Здоровое питание»

«Здоровое питание»

Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

Слайд (Пирамида питания)

Человеку нужно есть,

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

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А
витамины очень нужны нашему организму.

-Витамины на сцену!

(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А:

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить
зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)

Витамин В:

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д:

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

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С:

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

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать
И в жизни эти знания повсюду применять!

. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

Игра « Полезные и неполезные »

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

4Лучик «Вредные привычки»

«Вредные привычки»

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.

Слайд (Курить здоровью вредить!)

1. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.

Слайд (Ни когда не пробуй!)

2 Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

-Чем же вредно пьянство?

Пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

3. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

-10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.

- Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.

Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.

Слайд ()

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:

У человека пожелтеют зубы;

Будет неприятный запах изо рта;

Человек будет постоянно кашлять и болеть;

Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;

Может ухудшиться зрение;

Можно оказаться среди преступников;

Мы выбираем здоровье!

- Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,
Пользы нет- один лишь вред.
Не курите сигареты,
Проживёте до ста лет.

Если хочешь долго жить,
То бросай скорей курить.
Долгое курение-
Сердцу напряжение.
Ох, не стану я курить,
Стану я спортсменкой.
Со спортом стану я дружить,
Буду рекордсменкой..

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

- Немного отдохнём и порисуем!

(Дети рисуют на своём месте, а один рисует на доске.)

Точка, точка, запятая.

Минус, рожица кривая,

Палка, палка, огурчик,
Вот и вышел человечек.

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошёл.
С ветром, солнцем подружился.
Чтоб дышалось хорошо.
(Рисуем румянец человечку)

Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
(Рисуем солнце над головой человека)

Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришёл.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
(Рисуем человечку улыбку)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
(Рисуем человеку курточку)

Спать ложился в 8.30,

Очень быстро засыпал.

С интересом шёл учиться

И пятёрки получал.

(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

Рефлексия « Всё в твоих руках »

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе-

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасна природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

Слайд «Берегите свою жизнь, будьте здоровы и счастливы!»