Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ютазинская средняя общеобразовательная школа»

**Конспект**

**внеурочного занятия**

**в 4 классе**

**Тема: "Путешествие в школу здоровья".**

Учитель:А.И.Ялилова

2022 – 2023 учебный год

**Тема: "Путешествие в школу здоровья".**

**Цель**: развитие у детей потребности в здоровом образе жизни, создание «модели здорового человека».

**Задачи**:

- расширять представления обучающихся 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;

- воспитывать культуру взаимодействия обучающихся в групповой работе, самостоятельно делать выводы, расширять их кругозор.

**Планируемые результаты:**

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

метапредметные:

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

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

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

*личностные:* вырабатывать свою жизненную позицию, умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.

**Оборудование:**презентация, наглядный материал на доске (карточки для выполнения заданий),

**Методы и приёмы:** беседа, решение проблемной задачи, игра   работа с иллюстративным  материалом.

**Формы работы:** фронтальная.

**Ход занятия:**

**1. Организационный** **момент**.

-«Здравствуйте, я рада всех приветствовать на нашем занятии. Желаю всем хорошего дня»

- Каждый человек, приветствуя друг друга, говорит слово «Здравствуйте». Кто знает значение этого слова? *(ответы детей)*

- Здравствуйте – это значит желать здоровья.

- Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

**2. Постановка проблемы**

- Ребята, а что нужно сделать для того, чтобы наш организм дольше оставался здоровым? *(Нужно соблюдать определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. При правильном их чередовании организм будет меньше ощущать усталость).*

**3. Определение темы занятия**

- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? *(о здоровье)*

- Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.Беречь своё здоровье должен каждый человек.

- Я предлагаю вам сегодня, ребята, собрать «дом здорового человека»!

**4. Реализация темы занятия**

- В народе говорят: «Здоровому - всё здорово!». Эти слова являются темой нашего мероприятия.



- Как вы понимаете эти слова? *(Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать)*

**Наш девиз:**

Я здоровье сберегу -  
Сам себе я помогу!*(Наизусть.)*

**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете? *(Всё болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? Как вы думаете? *(Чаще всего они заражаются от других людей.)*

– От чего зависит здоровье человека? *(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим).*

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?*(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест).*

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?*(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыть много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы).*

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

**-** Для того, чтобы создать «модель здорового человека», я предлагаю вам выполнить несколько заданий.

**Задание 1 (Режим дня)**

-На доске висят картинки с режимными моментами, но не в том порядке, в котором должны.Внимательно посмотрите и поставьте картинки в правильном порядке. (Коллективная работа)

* Подъём, зарядка
* Гигиенические процедуры
* Завтрак
* Пребывание в школе
* Обед
* Прогулка на свежем воздухе
* Выполнение домашних заданий
* Свободное время
* Вечерние процедуры
* Сон

- А как ещё можно назвать ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности?*(режим дня)*

- Вывод. Значит, одним из важных составляющих здоровья является – **РЕЖИМ ДНЯ.**

**Задание 2 (Правильное питание)**

- Ребята, что вы видите на доске? *(корзина с продуктами питания)*

- Как мы можем поделить эти продукты? *(на «вкусные» и «невкусные»)*

- Называем по очереди, с правой стороны мы складываем «вкусные», с левой - «невкусные» продукты.(Чипсы, лимонад, кириешки, шоколад, чупа-чупс, кока-кола, фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и т.д.)

- 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)*

- Положите их обратно в корзину.

- А что мы сделаем с вредными продуктами? *(выкинем в ведро)*

- Почему? *(много сахара, красители, заменители, добавки)*

-Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы не навредить здоровью?*(Есть необходимо каждый день в одно и то же время, перед едой надо вымыть руки с мылом, есть надо продукты, полезные для здоровья, есть не торопясь, не переедать, сладости употреблять только после основной еды)*

- Вывод. Значит, следующим важнымэлементом здоровья является – **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

**Задание 3 (Личная гигиена)**

- Ребята, посмотрите на доску. Что там изображено? (шампунь, мыло, полотенце, зубная паста, щётка, носовой платок, расчёска)

- Подумайте, обсудите в группе, и выберите те предметы, которыми нельзя пользоваться другому человеку и объясните, почему. *(Зубная щетка, носовой платок, расчёска, полотенце).*

- Итак, какой предмет выбрала 1 группа и почему? *(носовой платок)*, участники других групп показывают этот предмет. Объяснение выбора.

* Так идёт объяснение всех выбранных предметов участниками групп по очереди.

- Почему этими предметами нельзя пользоваться другим людям? *(потому что это личные вещи, там много микробов)*

- А какие правила гигиены мы должны соблюдать? (Показ карточек, дети делают выводы)

*- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложишься спать.*

*- Ноги мой перед сном каждый день.*

*- Чисти зубы утром и вечером перед сном.*

*- Ходи в баню не реже раза в неделю.*

*- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.*

*- Научись сам следить за ногтями и стричь их.*

- Вывод. Значит, важный элемент здоровья – **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

**Задание 4. Оздоровительная минутка «Деревце» (Движение)**

Электронная физминутка

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

- Вывод. Значит, ещё один элемент здоровья – **ДВИЖЕНИЕ.**

**Задание 5 (Полезные привычки)**

- А сейчас мы поиграем. Игра называется «Полезные и вредные привычки». Вы послушаете стихи и, если в тексте говорится о полезной привычке, то показываете поднимаете руки, если о вредной - молчите.

|  |  |
| --- | --- |
| Кто ногтей не чистит  И не подстригает,  Тот своих знакомых  Здорово пугает.  Ведь с ногтями грязными,  Длинными и острыми  Могут очень просто вас  Перепутать с монстрами. | У самого печального  На свете крокодила  Ужасная зубная боль  Никак не проходила.  Могу сказать вам почему,  Но только по секрету:  Любил конфеты крокодил,  Всё дело только в этом! |
| Если хочешь быть здоровым, Не хандрить и не болеть, Все проблемы эти в жизни, Можно с честью одолеть!  Вкусной, правильной едою, Что энергию несёт. | Надо кушать помидоры,  Фрукты, овощи, лимоны.  Кашу утром, суп в обед,  А на ужин винегрет. |
| Ковыряется Таня даже в сметане! Что она ищет - известно лишь Тане. Палец макая, капризная Таня, Наверное, ищет корову в сметане! | Каждый день у нас, ребятки,  Начинается с зарядки.  Сделать нас сильней немного  Упражнения помогут. |

- Какие же привычки являются вредными, а какие полезными?*(Здоровью вредит переедание, много сладкого, мало двигаться, долго сидеть у телевизора, компьютера)*

- А если у человека есть вредные привычки, что ему нужно сделать, чтобы быть здоровым?*(Поскорее от них избавиться)*

- А какие привычки мы должны в себе развить, чтобы сохранить здоровье?*(Полезные: умываться, чистить зубы, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться.Они помогают сохранить здоровье)*

- Вывод. Значит, очень важный элемент здоровья – **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

**Подведение итогов:**

-Когда нужно начинать заботиться о своем здоровье?

- Кого можно назвать счастливым человеком? Здоровый человек по-настоящему счастлив.

-А поможет сохранить здоровье правильное питание и хорошее настроение. Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: « Будьте здоровы!».

- Очень хорошо!

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

- Значит одним из важных элементов здоровья являются – **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**

**7. Итог занятия**

- Мы с вами создали «модель здорового человека». (На доске «Модель здорового человека»)