

Внеурочное занятие «Дорога к здоровью»

Тема: «Дорога к здоровью»

Цель: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья школьников путём применения комплексного подхода к обучению здоровью.

Задачи:

— сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

— воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;

— развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;

— формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

— воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным

УУД:

Познавательные:

- учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;
- формировать умение находить ответы на вопросы, анализировать полученную информацию.

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Коммуникативные:

- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.
Формы организации познавательной деятельности учащихся: фронтальном, индивидуальном, групповом (малые группы).

Личностные:

- формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.
- уважительно относиться к позиции другого.

привычкам.

Ход мероприятия.

1. Организационный момент.

- Станем рядышком, по кругу,
Скажем "Здравствуйте!" друг другу.
Нам здороваться ни лень:
Всем "Привет!" и "Добрый день!";
Если каждый улыбнётся –
Утро доброе начнётся.

– Давайте скажем друг другу ЗДРАВСТВУЙ!!!

- - Дорогие ребята! Каждый день в школе начинается со слова
«здравствуйте»

- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы
думаете, почему?

(Ответ детей.)

- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку
здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни.

II. Введение в проблемную ситуацию.

- А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно слушайте и
постарайтесь понять.

Притча о здоровье «Дар богов»

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

*Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету
Земля.*

*Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал:
«Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть
здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».*

*А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет
подобен нам».*

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

*Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали
спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый
мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»*

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Каков смысл этой притчи? (Если ты хочешь что-то иметь, для этого
обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть
здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой,
искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый
человек - кузнец собственного здоровья.)

- Самый драгоценный подарок от Бога- это здоровье. Если люди не научатся ценить это дар, они никогда не проживут эту жизнь с пользой.

-Наше здоровье в наших руках. Мы сами решаем какой образ жизни нам вести.

-Но сегодня я хотела бы проверить, насколько хорошо вы знаете как вести здоровый образ жизни и умеете ли сохранять и укреплять свое здоровье.

3.Актуализация знаний.

-Наше занятие будет проходить в виде игры.

- Но для начала разделимся на 2 команды: «Апельсинки», «Яблочки».

- Мы пойдем по дороге к стране Здоровье, будем выполнять разные задания.

4.Работа по теме.

-Готовы?

1. Режим дня.

- Ребята, а вы знаете, что такое режим дня? А вы его соблюдаете? Давайте проверим.

Даны карточки режима дня. Расставьте их в правильном порядке.



2. Правильное питание.

-- Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом.

Задание:

- Перед вами лежит набор продуктов. Распределите их на две группы: полезные и вредные.

[Конкурс капитанов.](#)

Участнику завязывают глаза. По запаху и на ощупь он должен определить, что за продукт.

Основы правильного питания:

- Старайтесь питаться правильно, ешьте больше овощей и фруктов- Старайтесь употреблять только свежие продукты;
- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание;
- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов;
- По возможности, кушайте пищу с низким содержанием жира;
- Старайтесь максимально снизить употребление сахара и соли.

3. Занятие спортом, прогулки.

- Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? Давайте сейчас все вместе сделаем ее. [Видеозарядка](#)

-Заниматься спортом просто необходимо для сохранения здоровья. Больше гуляйте на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, роликах, играйте в подвижные игры!

4. Чистота- залог здоровья.

-Ребята, посмотрите на экран. [Просмотр отрывка мультфильма «Мойдодыр»](#)

- Чему учит нас этот мультфильм? (ответы детей)

- Следующее задание- «Догадайся, что в мешке»

В мешочке принадлежности гигиены.

-Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен. (Зубная щетка, расческа, носовой платок, ножницы, зубная паста, мыло)

5. Настроение

- Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

- Сейчас мы поиграем в игру «Нить добрых слов».

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Учащихся встают в круг. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

-Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

5. Подведение итогов

- Вот мы и прошли по дороге к здоровью.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Что самым интересном было на занятии?

6. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по внеурочному мероприятию, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

-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!