**Тема:** «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

**Цель:**  
формирование у детей навыков здорового образа жизни.  
**Задачи:**  
- развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;  
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью;  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;  
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;  
  
**Форма работы:** познавательная игра

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска;

-фонограмма песни «Улыбка»;

- «Цветок здоровья» (разноцветные лепестки);

- лепесточки (розовые, желтые, голубые) для проведения рефлексии;

- кроссворд;

-иллюстрации «Режим дня»

- письмо от Карлсона;

-видеоролик «Личная гигиена»

-продукты питания (фрукты, шоколад, овсяные хлопья, чипсы, жвачки и др.),

-корзина для продуктов;

- карточки (виды спорта)

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте! А теперь я вас попрошу присесть. Зовут меня Пикун Ольга Анатольевна. Я вам хочу сказать «спасибо». А за что, спросите вы? За то, что вы сегодня мои ученики.

**II. Постановка темы урока.**

Сегодня, ребята, у нас пройдет необычное занятие. Для того чтобы определить тему нашего занятия, вам необходимо разгадать кроссворд. А вопросами станут загадки.

**Игра «Кроссворд»**

1.Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна **…(зарядка)**

2.Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет из потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят**…(душ)**

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет**….(спорт)**

4. Я подмышкой посижу,

И что делать укажу-

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать **(градусник)**

5. Через нос проходит в грудь.

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем **(воздух)**

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой **…(велосипед)**

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие **…(коньки)**

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, **…(тренировка)**

**З**АРЯДКА

**Д**УШ

СП**О**РТ

Г**Р**АДУСНИК

В**О**ЗДУХ

**В**ЕЛОСИПЕД

КОН**Ь**КИ

ТР**Е**НИРОВКА

Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было «спрятано». Правильно, это слово - **«ЗДОРОВЬЕ».**

**III. Вступительное слово**

Я хочу рассказать вам одну притчу про мудреца, у которого было много учеников. И вот однажды его ученики захотели проверить знания своего учителя. Ранним утром один ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно. Придумал он хитростью одолеть учителя: "Я спрошу у него  - жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет, что нет, то я разожму ладони - и она вылетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее. И открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор". Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его:

- Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях?

Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал: «**Все в твоих руках»**

**-А как вы думаете, почему он так сказал?**

- В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Плохое здоровье, болезни служат причиной слабой успеваемости, плохого настроения.

**- А, что такое здоровье?** *(когда тебе хорошо, когда ничего не болит, когда ничего не мешает радоваться жизни; когда можешь выполнить любую работу.)*

**- А что надо, чтобы здоровье было хорошим?** (*заниматься спортом, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, имеет  хорошее настроение)*

**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 прикреплен кружок (сердцевина цветка), на котором написаны слова «* ***я******здоровье сберегу»)*  
И первый лепесток мы назовем - РЕЖИМ ДНЯ**

- Как вы думаете, ребята, нужно ли соблюдать режим дня, чтобы быть здоровым?  
*-* *Да, конечно*   
- Давайте рассмотрим картинки и попробуем справиться с первым заданием: построим наш с вами распорядок дня *(ребята выстраивают картинки в нужном порядке)*

*1-подъём, 2-зарядка, 3-умывание, 4-завтрак, 5-дорога в школу, 6-уроки, 7-дорога из школы, 8-полдник и отдых, 9-домашнее задание,10- уборка и помощь маме, 11-ужин и отдых, 12-умывание, 13-сон.*

- Молодцы ребята.

**Второй лепесток - ЗАРЯДКА**

-Скажите, а что мы должны делать каждое утро?   
*- Зарядку***.**

- Для чего мы делаем зарядку?

*- Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными*

*-* Давайте с вами сделаем зарядку.  
**Физкультминутка** «Быстро встаньте…» (под музыку )  
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали,  
И на месте побежали.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ.

**Третий лепесток - ГИГИЕНА**

Итак, ребята вот мы и подошли к следующему составляющему здоровья – **это гигиена.**

- Что такое гигиена?

-Гигиена – это те действия, выполнения которых, поддерживают свое тело и жилище в чистоте, и не болеют.

-Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

**-**Правильно, личная гигиена – **это** ежедневные действия, направленные на уход и поддержания в чистоте всего организма каждым человеком.

-Насколько это важно и необходимо?

- Какие предметы относятся к личной гигиене? (расческа, зубная щетка, носовой платок, мыло…)

**Вывод:** предметы личной гигиены нужны для укрепления здоровья.

- Но гигиена бывает не только личная, но и гигиена жилища, гигиена воды, гигиена одежды, гигиена питания.

-Я хочу предложить вашему вниманию познавательный видеоролик, просмотрев который вам необходимо будет ответить на вопрос: «Кто же станет победителем Крош или Нюша? Почему?» *(дети отвечают и делаю вывод)*

**Четвертый лепесток - ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ**

Ты – ЧЕЛОВЕК и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движении. Живи в гармонии со своим телом и помни: «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам». Мы сейчас с вами попробуем

выбрать слова для характеристики **здорового человека** *(работа в парах).*

Ребята, у вас на столах лежат карточки, обсудите в парах значения этих слов и давайте распределим наши качества в два столбика, в первый столбик мы поместим с вами те качества, которыми хотели бы вы обладать, а во 2-й –от которых вы хотели бы отказаться.

энергичный                  сутулый

сильный                     стройный

ловкий                       неопрятный

бледный                     неуклюжий

румяный                     подтянутый

крепкий

бодрый

-Какой можно сделать вывод?

-Только тот, кто занимается спортом и любит физкультуру никогда не будет сутулым, неуклюжим, бледным.

-А какими видами спорта увлекаетесь вы?

-А сейчас ребята давайте проверим ваши знания и поиграем в игру ***«Угадай вид спорта»***. По иллюстрации вы должны правильно назвать вид спорта *(учитель показывает картинки, дети называют вид спорта).*

*-* Скажите, а какие виды спорта преобладают на картинках? (зимние)

- Какое спортивное событие пройдет в феврале месяце в Республике Корея?

*( 23 зимние Олимпийские игры. Всего на играх будет разыграно 102 комплекта наград в 7 видах спорта по 15 дисциплинам. Лучшие спортсмены нашей страны будут представят Республику Беларусь в шести видах спорта).*

*-* А каких спортсменов знаете вы? (Дарья Домрачева – трехкратная олимпийская чемпионка, белорусская биатлонистка; Анто́н Кушни́р — белорусский фристайлист, выступающий в акробатике. Олимпийский чемпион

**Пятый лепесток – ПИТАНИЕ**

МАЛО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ, НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Сегодня утром почтальон принес мне письмо от Карлсона (зачитывает)

*«Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу я из больницы.*

*У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.»*

- Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Почему?

-Я предлагаю помочь Карлсону, выбрав в магазине для него полезные продукты.

(Первый стол - покупатели, второй – контролеры)

   Рыба                   «Пепси» фрукты

   Кефир                  чипсы сухарики

   «Геркулес»          жвачка

    Мясо                    морковь

   Шоколад               лук

-Мы выбрали самые полезные продукты.

-Ребята, а чем эти продукты полезны?

-Правильно, в этих продуктах содержаться полезные питательные вещества для человека (витамины, минералы), которые помогают организму расти, развиваться, двигаться, думать, не уставать.

-А, какие витамины знаете вы? (А, С, Д, В)

-Витаминов очень много, но мне бы хотелось обратить ваше внимание на продукты, в которых содержится витамин С. (*на доске*)

Врачи рекомендуют употреблять в пищу больше таких продуктов, особенно в зимний период, чтобы избежать простудных заболеваний и укрепить свой иммунитет.

-Я навещу Карлсона в больнице и обязательно передам ему полезные продукты, чтобы он скорее поправился.

***А сейчас оздоровительная минутка «Вершки и корешки».***

- Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов - надо присесть. Если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, рожь, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, пшеница, капуста.)

**Шестой лепесток - *«БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ»***

-Ребята, как вы думаете, что нам может помешать быть здоровыми? (Вредные привычки)

-Какие вредные привычки вы знаете? (ответы детей).

А еще? А вы знаете, что неправильная осанка – это тоже следствие вредной привычки – неправильной посадки при письме, чтении и т.д. кто из вас хочет рассказать и показать, как надо правильно сидеть (дети показывают, как должны стоять ноги, прямая спина, расстояние между столом и туловищем и т.д.)

А проверить, у кого же из вас правильная осанка, вы сможете дома. Кто из вас пройдет по комнате от стены до стены и обратно и не уронит книжку на голове, - у того из вас правильная осанка.

**Седьмой лепесток – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ (Песня «Улыбка»)**

А знаете ли вы, что плохое настроение может принести вред нам и нашим близким. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случиться какая-либо неприятность, то знайте: большая неприятность сегодня через несколько дней будет вами забыта. Вот и не стоит из-за неё расстраиваться и огорчать своих близких, тех людей, которые любят вас.

Ребята, повернитесь друг к другу и улыбнитесь. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Давай повернёмся к гостям, улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. А теперь подарите свои улыбки и мне. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

-Вот мы и собрали свой «**ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»**. Ребята, посмотрите, наш цветочек распустился. Но цветок не был бы таким красивым, если бы в нем был только один или два лепесточка. Так и с нашим здоровьем. Чтобы быть крепким и здоровым, необходимо соблюдать все правила, давайте еще раз их повторим. (*учитель показывает на лепестки цветка)*

**V. Рефлексия.**

- Ребята, поделитесь своими впечатлениями, 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 создать из лепестков, которые лежат у вас на столах - цветок наших знаний по пройденной теме: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

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.

**VI. Итог урока**

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 прогулку 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 – молодцы!

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КАЛИНКОВИЧСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БОБРОВИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Внеклассное мероприятие по теме:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Подготовила

классный руководитель

Пикун Ольга Анатольевна