

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Сурановская основная общеобразовательная школа №3»
Тайгинского городского округа**

**Внеклассное мероприятие
«Здоровье – бесценный дар природы»**

Учитель: Конгилова В.И.

2016 г

Тема: «Здоровье – бесценный дар природы»

Цели:

- продолжить знакомство над составными частями «Здорового образа жизни»;
- развивать внимание, наблюдательность, мелкую моторику, память, зрительное и слуховое восприятие;
- воспитывать уважительное отношение к своему здоровью.

Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- формировать уважительное отношение к иному мнению, к иной точке зрения.

Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:

Познавательные:

- формировать умение извлекать информацию из всех источников;
- выявлять сущность, особенности объектов;
- обобщать и классифицировать по признакам.

Регулятивные:

- формировать умения прогнозировать предстоящую работу (составлять план);
- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом занятия;
- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

Коммуникативные:

- развивать умение слушать и понимать других;
- оформлять свои мысли в устной форме.

Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:

- формировать навыки ведения здорового образа жизни, коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Планируемый результат: формировать навыки ведения здорового образа жизни.

Основные понятия: «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «гигиена», «спорт», «физкультура».

Межпредметные связи: литературное чтение, окружающий мир, физическая культура.

Ресурсы:

- основные: кроссворд, листы «Полезные советы»;
- дополнительные: ПК учителя, мультимедийное оборудование, интерактивная доска.

Организация учебного пространства: работа с классом, в группах, индивидуальная.

Ход занятия

Песня «А ну-ка солнце»

Слайд 1. Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

Есть много пословиц про здоровье. Причитаем их.

Пословицы:

Здоровье дороже денег!

Здоров будешь, всего добудешь!

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье не купишь, его разум дарит.

Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым? На парте лежат листы со словами, выберите те которые подходят здоровому человеку.

Слайд 2. *Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.*

Раньше считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим?

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров?

Или еще пример: постоянно вялый человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Слайд 3. Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Слайд 4. Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание, личная гигиена.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья: малоподвижный образ жизни, не правильное питание, не соблюдение правил личной гигиены, режима дня, курение.

– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым? Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях. Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

Сценка: «Правильное питание»

Входит Денис и охает:

– Здравствуй, Денис!

– Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусным был обед.

А теперь я очень плох...

Ох, зачем я ел пирог?

– Где же ты сегодня был?

– Семён обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох! Зачем я ел пирог?

– Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

– Чтобы сесть, нужна кровать!

А до дома не достать.

– Кто б за парту влезть помог...

Ох! Зачем я ел пирог?

Денис ! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

– Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё, настал последний вздох.

Ох! Зачем я ел пирог?

– Денис, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох!

А вот ребята Стася нам даст несколько советов о правильном питании:

Стася: *Ребята, мера нужна в еде,*

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

Вдень понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Денис, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго то – нет!

Слайд 5. Ребята, как правильно питаться?

Игра «Чудесный корзинка».

Возьмите в руку то, что относится к правильному питанию, даже, если вам очень захочется взять что-нибудь другое. Объясните, почему вы взяли именно этот продукт?

Слайд 6. Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым, нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

- Ребята, а кто знает почему необходимо есть много фруктов? Правильно. Они необходимы для растущего организма так как в них находится много витаминов.

Слайд 7. -Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA»- означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А вы, знаете название витаминов (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»).

(Дети делают сообщения о видах витамин).

ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

ВИТАМИН «В»

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

ВИТАМИН «С»

Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

ВИТАМИН «D»

Он важен для правильного развития костей и зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

Песня про Сураново (музыка «Чанга –чанга)

Песня «О Сураново» (шуточная)

Ах, Сураново – синий небосвод,

Сураново – дождик круглый год,

Сураново, весело живём.

Сураново, песенку поём:

Припев:

Чудо – остров, Чудо – остров!

Жить на нём легко и просто.

Жить на нём легко и просто – ах, Сураново!

Нужно счастья нам немножко,

Жуй капусту, ешь картошку,

Жуй капусту, ешь картошку – Сураново!

Физкультминутка

Слайд 8. – Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

В спорте один в поле не воин. Ребята разделитесь на две команды.

Песня «Команда молодости нашей»

Игра «Альпинисты»

Песня Высоцкого «Если друг оказался вдруг»

Игра «Напольный баскетбол»

Песня «Герои спорта»

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание: загадки.

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (спорт).

4. Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти
Неподстриженные... (ногти).

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. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (тренировка)

Слайд 9. – Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

Награждение

Рефлексия

У вас на столах у каждого имеются «тучки» и «солнышки». Если на сегодняшнем занятии вам было интересно, комфортно – оставьте на столе «солнышко», если же нет, и осталось много вопросов – «тучку».