

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

2 класс

Конспект внеклассного мероприятия для обучающихся 2 класса.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель: Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Оборудование для учителя: компьютер, мультимедийный проектор, экран, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»; карточка темы «Здоровый образ жизни», на доске задачи урока и закрыты, цветок с правилами на лепестках, картинки микробов, книги о питании, песня Высоцкого «Утренняя гимнастика»; карточки с правилами для Бабы Яги, карточки на доске для рефлексии.

Оборудование для обучающихся: карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки. Карточки с режимом дня.

Ход урока.

I. Организационный момент.

Расслабляющий тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! *(рисуют руками круг)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх, машут кистями)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(обмахивают кистями рук лицо)*

Здравствуй, милый мой дружок! *(поднимают руки вверх и машут ими)*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

II. Постановка учебной задачи.

III

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- **Береги платье снову, а здоровье смолоду.**

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока. (*Здоровье*)

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

(На доске открывается тема урока)

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

На доске:

- Что такое здоровье?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
- Как оставаться всегда здоровым?

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 кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1-й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

- А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Учитель показывает словарь.

- Мы с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? (*Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.*)

-

-Для чего животные купаются и чистят своё тело? (*чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери*).

IV

-А зачем моется человек? *(Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).*

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

- У Чистоты есть помощники. Назовите их *(мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска).*

- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*

-Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

- Посмотрим ещё один эпизод из сказки «Мойдодыр».

- Первое правило ЗОЖ. *(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».

Игра «Полезно, вредно».

На стене расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Снимаете картинку со стены и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? *(Овощи и фрукты - есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).*

- А сейчас я предлагаю вам поработать в группах: продолжить сказку.

Продолжите сказку: *(групповая работа (по 10 чел.))*

На карточках: **"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".**

-Какая случилась беда с принцессой? *(Стала худой, грустной, болел живот).*

- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?

- Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

- Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело.

- Назовите второе правило здорового образа жизни.

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)

- Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!

Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,

Занятие здесь затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.

Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.
(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

*(Физминутка - аэробика под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-Студио»
(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)*

- Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом.

- Поднимите руку, кто из вас посещает спортивные секции?

VI

- Зачем много двигаться?

- Назовите 3е правило ЗОЖ.

На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит*)

- Что произошло с медведем из-за курения? (*заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит*).

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (*На доске картинки*).

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки (*употребление спиртного и наркотиков*).

Про вредные привычки рассказывают 3 ученика у доски.

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут ребятки, которые подготовили стихотворение. Входите, пожалуйста к доске.

(Рассказывают 5 человек у доски).

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам,

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок ,

Умыться и поесть .

Успеет в школу он дойти

За парту в школе сесть .

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай .

Уроки делай не спеша

И книг не забывай .

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

VII

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Давайте, ребята, попробуем с вами составить режим дня.

Работа в группах.

Проверка:

- Ребята, я вспомнила, что в книге «Здоровье ребёнка» я нашла режим дня. Предлагаю сверить ваш режим дня с режимом дня из книги. (Режим дня на экране).

- Умнички, ребята!

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? (*просмотром телевизоров и компьютеров*)

- Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

Что мы сейчас с вами и сделаем, дадим глазкам отдохнуть.

Гимнастика для глаз (1 мин.)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (*Назвали правила ЗОЖ*).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

V. Закрепление пройденного.

- Назовите главные правила ЗОЖ.

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек - это человек.

VIII

-крепкий; сильный; толстый; бледный; неуклюжий; весёлый; ловкий; красивый; сутулый; румяный; стройный.

VI. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по классному часу, 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 ребята создать из лепестков цветок наших знаний по пройденной теме: здоровый образ жизни.

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.

VII. Итог урока.

А я хочу пожелать вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам, ребята, за работу! Вы умнички!

Аннотация.

Внеклассное мероприятие «Здоровый образ жизни».

Цель:

- Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Такой замысел урока был выбран с целью, показать возможные приёмы здоровьесберегающих технологий.

Материал занятия опирается на жизненный опыт детей и на знания обучающихся. Это знания правила гигиены, соблюдение правил питания и установление взаимосвязи продуктов питания и пищеварительной системы.

Знания, полученные на данном классном часе, дают ребятам возможность соблюдать правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, заботиться о своём здоровье и не заводить вредных привычек.

Ребята на занятии много двигаются, что не вызывает усталости и положительно влияет на здоровье, интерес и активную работу учащихся.

Благодаря расслабляющему тренингу ребята сразу настроились на работу, атмосфера доброжелательная.

С помощью пословиц ребята выходят на тему классного часа и самостоятельно называют задачи. Мыслительная деятельность учащихся активизируется с помощью вопросов учителя.

На занятии используется наглядный материал, что даёт более прочное усвоение материала и вызывает интерес ребят.

Содержание, методы и приёмы были выбраны в связи с возрастными и индивидуальными особенностями класса. На занятии используются словесные методы – рассказ, беседа; наглядные методы – демонстрация наглядных пособий, мультфильмов; практические методы – составление пословиц, игра «Полезно - вредно».

Используется смена видов деятельности: групповая работа, выступление со стихами и рассказами о вредных привычках, фронтальный опрос; физминутки под музыку, расслабляющий тренинг, просмотр советских мультфильмов, которые воспитывают в детях добро, красоту; игровая технология – игра «Полезно - вредно», гимнастика для глаз.

Удачный момент на классном часу – проведение физминутки, как помощи для Бабы – Яги и выхода на правило ЗОЖ.

В конце классного часа была проведена рефлексия по содержанию (высказаться предложениями по занятию) и рефлексия – лепестки цветочка (по усвоению данной темы).