Учебно - методическая разработка внеклассного занятия в 1 классе на тему

**« Здоровым быть здорово».(**из опыта работы МБОУ СОШ № 7 г. Михайловки)

Цель занятия:

1)Формировать бережное отношение к своему здоровью и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

-закрепление знаний о правилах личной гигиены

-раскрытие взаимосвязи уровня здоровья человека и образа его жизни;

-разучивание комплекса утренней гимнастики для глаз

Формируемые УУД.

1)Познавательные :

-самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

-поиск и выделение необходимой информации;

-осознанное и произвольное построение речевого высказывания

-установление причинно-следственных связей;

2)Коммуникативные:

- умение выражать свои мысли;

- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;

3)Регулятивные:

-саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии

4)Личностные:

-оценивание усваиваемого содержания

-личностное самоопределение

Оборудование: набор «пословицы» для работы в группах, таблица прилагательных для игры « Подумай и ответь».

1)Вводная беседа. Целевая установка.

-Как вы думаете, что люди всегда и в первую очередь желают друг другу?

- Конечно же, люди желают друг другу здоровья.

Подумайте и докажите, что здоровье – это великая ценность, которая большинству людей даётся от природы. Почему здоровым быть важно и здорово?

(Только здоровый человек может воплотить в жизнь свои мечты, полностью реализоваться в современном мире).

О чем пойдет разговор на сегодняшнем занятии?

( О здоровье и о том ,как его сохранить)

2)Основная часть занятия.

1.Наши предки понимали всю ценность здоровья. Это отражается в русских пословицах, с которыми вы сейчас будете работать.

(Класс делится на 6 групп. Каждая группа получает по пословице. )

Объясните смысл пословицы.

-Здоров будешь- всего добудешь.

-Крепок телом, богат делом.

-Живи разумом, так и лекаря не надо.

-Здоровье дороже денег.

-Зимой волка бойся , а летом –мухи.

-Болен –лечись, а здоров –берегись.

(Дети объясняют значение пословиц , делают выводы о необходимости бережного отношения к своему здоровью, соблюдении правил личной гигиены)

2. Игра « Подумай и ответь»

Выбери слова , характеризующие здорового человека.

-*Красивый*, сутулый*, сильный*, *ловкий*, бледный, *румяный, статный, стройный*, толстый, *крепкий*, неуклюжий, *подтянутый*.

Вывод: Здоровый человек –это красивый , сильный, ловкий человек, он имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

3.Беседа о правилах личной гигиены.

Как же этого добиться?

Человек должен ухаживать за своей кожей, волосами, зубами, ногтями.

Чтобы кожа была чистой, надо мыть руки перед каждым приемом пищи, после прогулки, туалета, принимать душ можно ежедневно , но не реже одного раза в неделю.

Отгадайте загадку:

Ношу их много лет,

А счёту не знаю,

не сею, не сажаю,

Сами вырастают. ( Волосы)

Чтобы волосы были здоровыми, их надо ежедневно расчёсывать, мыть горячей водой с шампунем не реже одного раза в неделю .Мальчики делают обычно короткую стрижку, а девочки –аккуратную прическу.

Отгадайте загадку :

Полон хлевец белых овец.(зубы)

Зубы помогают человеку откусывать и пережёвывать пищу .

Вспомним, что полезно и что вредно для зубов.

Игра « Да- Нет» (автор И. И. Савчук)

Я хочу вам дать совет, вам решать, где «да», где « нет»,

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите дружно : нет.

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный он совсем , совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, сахар, вафли, мармелад.

Это правильный совет? ( НЕТ).

Говорила маме Люба : « Я не буду чистить зубы»

И теперь у нашей Любы дырка в каждом , каждом зубе.

Каков будет ваш ответ ? Молодчина Люба? (НЕТ)

Навсегда запомните , милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать , захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет ? (НЕТ)

Запомните совет полезный :нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Молодцы, не оплошали, правильно ответы дали.

Запомнить надо на сто лет , что полезно, а что –нет.

Отгадайте загадку:

Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят.(Глаза)

Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить хорошее зрение?

Нельзя читать лежа, в транспорте, в темном помещении, читать можно только при хорошем освещении, свет должен падать с левой стороны. Необходимо время от времени делать физ. минутки для глаз. Некоторые мы сейчас разучим.

Гимнастика для глаз.

1)Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.

2)Вращать глазами по кругу.

3)Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево , не поворачивая головы.

Упражнения 2-3 рекомендуется делать не только с открытыми , но и с закрытыми глазами.

4)Выполнять сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минут.

5)Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды .Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку . Повторить 10-12 раз.

4.Беседа о спорте.

Здоровый человек –это не только красивый человек, но и тот , кто мало болеет, быстро выздоравливает, кто ловок, силен, быстр. Что помогает человеку стать таким?

Загадка: Утром раньше поднимайся Хочешь ты побить рекорд

Прыгай, бегай, отжимайся, Так тебе поможет (спорт)

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна (зарядка).

Очень важно делать утреннюю гимнастику и заниматься спортом. Какими видами спорта занимаетесь вы? ( Дети рассказывают о своих спортивных увлечениях)

5.Отгадав загадки, вы узнаете, дружба с какими предметами поможет вам стать более здоровыми, сильными, крепкими и ловкими.

-Силачом я стать хочу. - Льется речка –мы лежим,

Прихожу я к силачу: Лед на речке- мы бежим.(коньки)

Расскажите вот о чем- - В чистом поле у березки

Как вы стали силачом? На снегу видны полоски.

Улыбнулся он в ответ: Подойдем- ка мы поближе:

Очень просто . Много лет Здесь бежали чьи –то (лыжи).

Ежедневно встав с постели -Ударишь- не плачет,

Поднимаю я( гантели). А скачет и скачет.(мяч)

6.Подведение итога.

Чтобы сохранить свое здоровье, нужно отказаться от вредных привычек. Но это тема нашего следующего занятия. А сегодняшнее занятие мне хотелось бы закончить стихотворением Н. Островского и пожелать вам всем быть похожими на героя этого стихотворения.

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься, в игре не устаешь,

И рано спать ложишься , и с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке,

А летом –загорелый- купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым, ты будешь силачом!