

МБОУ «Центр образования с. Усть-Белая»  
Анадырского муниципального района  
Чукотского автономного округа

Внеклассное мероприятие  
для 4 класса

# **«Здоровье всего дорожке»**

Учитель: Котлярова Л.В.

**Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.**

***И. Брахман***

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование и оформление:** мультимедийный проектор, компьютер, презентация «Здоровье всего дороже», рисунки о здоровом образе жизни.

**Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:**

**Познавательные УУД:** формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью.

**Коммуникативные УУД:** воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

**Регулятивные УУД:** понимать учебную задачу внеклассного мероприятия, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

**Личностные УУД:** формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Мероприятие проводится в рамках системно-деятельностного подхода с использованием инновационных методов: информационно-коммуникационных, групповых, игровых технологий.

### **Ход занятия**

<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>
<b>I. Орг.момент. Создание эмоционального настроения.</b>	
- Ребята, сегодня нам предстоит намного побыть учёными-практиками. Итак, группы учёных собраны, они настроились на работу. Поприветствуем друг друга добрыми пожеланиями.	(Дети заранее разделились на три группы)
<b>II. Сообщение цели мероприятия.</b>	
- Чтобы определить объект практической работы, вам предстоит объяснить смысл пословицы: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». - Что же является самым важным в жизни человека? - Это и будет объектом нашего практического исследования – что является слагаемыми здоровья. Перед вами «Дерево здорового образа жизни» – мощное и красивое. (На доске висит изображение «дерева здорового образа жизни») Вспоминая компоненты, слагаемые	(Дети дают объяснения)  Высказывания обучающихся.

здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.	
<b>III. Выявление слагаемых здоровья.</b>	
<p>- При работе над проектом «Береги здоровье смолоду!» мы определили, что влияет на здоровье и чем его можно укреплять. Это и есть слагаемые здоровья. Вспомните их.</p>	<p>Дети называют первое слагаемое – соблюдение режима дня.</p>
<b>1. Соблюдение режима дня.</b>	
<p>- На дереве здорового образа жизни мы поместили первое слагаемое здоровья – соблюдение режима дня. Что такое режим дня?</p> <p>- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Сейчас вам предстоит составить свой режим дня из предложенных компонентов: вклейте на листок ваши действия в зависимости от времени суток.</p> <p>- Итак, проверим работу наших учёных групп.</p> <p>- Когда младший школьник должен ложиться спать?</p> <p>- Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь».</p> <p>- Чем полезно это упражнение?</p>	<p>Высказывания обучающихся.</p> <p>Дети на листочках вклеивают режимные моменты в распорядок дня.</p> <p>Режимы дня проверяются, правильно заполнившим листок командам даётся жетон – листок.</p> <p>- Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.</p> <p>У доски ученик показывает, а остальные повторяют.</p> <p><i>Упражнение «Просытаюсь» включает в себя следующие движения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).</li> <li>2. Тянем за мочки уха вниз (3 раза).</li> <li>3. Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).</li> <li>4. Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).</li> <li>5. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).</li> </ol> <p>- Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.</p>
<b>2. Рациональное питание.</b>	
<p>- Что ещё влияет на здоровье?</p> <p>- На нашем дереве появляется новое слагаемое здоровья – рациональное питание. Как вы понимаете значение выражения «рациональное питание»?</p> <p>- Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к</p>	<p>Дети называют второе слагаемое – рациональное питание.</p> <p>Высказывания обучающихся.</p>

<p>заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.</p> <p>Много неприятностей приносят и бесполезные продукты. А вы знаете, какие продукты можно назвать полезными, а какие бесполезными?</p> <p>- Сейчас мы проверим это. Для ваших учёных групп новое задание: составьте коллаж «Полезные и бесполезные продукты».</p> <p>- Итак, проверим работу учёных групп.</p> <p>- А почему могут бесполезны и даже опасны такие продукты?</p> <p>- Послушайте ответ на этот вопрос.</p> <p>- Вам понятно, почему продукт может быть бесполезным для здоровья?</p> <p>- Давайте исследуем некоторые продукты на наличие опасных добавок. У каждой учёной группы есть свой продукт для исследования. Найдите на упаковке состав и определите, есть ли в нём опасные добавки. Каждому учёному я предоставлю таблицы вредных пищевых добавок, сверяйте маркировки по ней.</p> <p>- Что же обнаружили наши исследователи?</p>	<p>Высказывания обучающихся.</p> <p>Дети составляют коллажи из вырезанных заранее из журналов разнообразных изображений продуктов: на одной половине листа располагаются все полезные продукты, на другой – бесполезные. Верно собранные коллажи оцениваются жетонами-листочками.</p> <p>Высказывания обучающихся.</p> <p>Подготовленный ученик рассказывает про пищевые добавки:</p> <p><i>Покупая продукты питания, прежде всего, внимательно рассмотрите символы, записанные в составе продукта. Можно обнаружить специальную маркировку – это буква E и трёхзначная цифра. Такой буквой и числами обозначаются различные добавки. Так, буквой E и числом от 100 до 199 обозначаются красители; буквой E и числом от 200 до 299 обозначаются консерванты; числом от 300 до 399 обозначаются антиокислители, а числами от 400 до 499 – загустители, стабилизаторы и эмульгаторы. Данные добавки делают продукты привлекательнее по виду, вкусу, по сроку годности. Но не все добавки являются полезными. Вернее сказать, что ни одна добавка не несёт пользы здоровью, а многие даже наоборот приносят огромный вред. Существует таблица вредных и опасных добавок. Если вы обнаружите в составе продукта маркировку из этой таблицы, то вам, не раздумывая, следует тотчас отказаться от данного продукта.</i></p> <p>Дети работают в группах, исследуя продукты на наличие вредных добавок: чипсы, сухарики, вафли.</p> <p>Дети называют вредные добавки, входящие в состав предложенных продуктов.</p>
<b>3. Физическая активность. Физминутка.</b>	
<p>- Что ещё необходимо для укрепления</p>	

<p>здоровья? - На нашем дереве появляется третье слагаемое здоровья – физическая активность. Что это и где мы можем проявить физическую активность?</p> <p>- А чем помогают спортивные разминки?</p> <p>- Вы абсолютно правы. Давайте же сейчас и проведём физминутку, поддержим физическую активность.</p>	<p>Дети называют третье слагаемое.</p> <p>- Уроки физической культуры, физминутки во время уроков, утренняя зарядка, занятия в спортивных кружках и секциях, активные прогулки, походы, участие в спартакиадах и соревнованиях.</p> <p>- Снимают напряжение и усталость, помогают сменить вид деятельности, поднимают настроение, укрепляют физическое здоровье.</p> <p>Ребята проводят физминутку.</p>
<p><b>4. Отсутствие вредных привычек.</b></p>	
<p>- Что может принести огромный вред здоровью? - Это ещё одно слагаемое здоровья – отсутствие вредных привычек. Среди ребят бытует мнение, что к вредным привычкам относятся только курение, употребление алкоголя и наркотиков. Но это далеко не все вредные привычки. Попробуйте поразмышлять в группах и найти ещё привычки, пагубно влияющие на наше здоровье. Запишите ваши размышления на листочках.</p> <p>- Сколько вредных привычек и каких вы определили?</p>	<p>- Вредные привычки.</p> <p>Дети, обсуждая в группах, записывают свой список вредных привычек.</p> <p>Дети зачитывают списки и получают жетоны-листочки</p>
<p><b>5. Закаливание.</b></p>	
<p>- А какие процедуры могут помочь укрепить здоровье? - Немаловажным слагаемым здоровья является закаливание. Какие виды закаливания вы знаете? - А знаете ли вы правила закаливания? - В таком случае вам предстоит поработать редакторами. Прочитайте предложенные правила закаливания и вычеркните неверные.</p>	<p>- Закаливание.</p> <p>- Закаливание воздухом, солнцем и водой. - Да.</p> <p>Дети работают в группах – зачеркивают неверные правила закаливания.</p> <p><b>ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ</b></p> <p>* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.</p> <p>* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.</p> <p>* Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.</p> <p>* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.</p> <p>* Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных</p>

<p>- Какие правила вы посчитали неверными?</p>	<p>процедур.  * Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.  * Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.  * Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.  Дети зачитывают</p>
<p><b>6. Положительные эмоции.</b></p>	
<p>- Ребята, я тоже хочу добавить одно из слагаемых здоровья – это положительные эмоции. Что я имею в виду?  - Действительно, такие положительные эмоции, как радость, смех, доброжелательность, приятные сюрпризы, пожелания всего самого наилучшего, уверенность в своих силах, всегда поддерживают здоровье. И мы с вами часто испытывали положительные эмоции в нашей школьной жизни. Чтобы поддержать их, я предлагаю вспомнить, когда нам было очень хорошо.</p>	<p>Высказывания обучающихся.</p>
<p><b>III. Итог мероприятия. Рефлексия.</b></p>	
<p>- Вот и подошло к концу наше мероприятие. Что было нашей целью?  - Какие слагаемые здоровья мы с вами определили?  - А какие выводы вы для себя сегодня сделали?  - Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.  Вот вам добрый совет,  В котором спрятан секрет  Как здоровье сохранить:  Научитесь здоровье ценить!</p>	<p>- Определить слагаемые здоровья.  Дети называют.  Высказывания обучающихся.</p>

### Список используемой литературы

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.
2. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8.- С.98.
3. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения// Школа.-2005.- №3.- С.52-87.