Конспект внеклассного мероприятия для обучающихся 3 класса

«Правила здорового образа жизни»

**Цель:**

* Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

**Задачи:**

* 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.
* Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
* Воспитывать умение работать в группах, парах.

**Оборудование для учителя:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, фрагментмультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»; карточка темы «Здоровый образ жизни», на доске цветок с правилами на лепестках, , песня Высоцкого «Утренняя гимнастика»

**Оборудование для обучающихся:**карточки с режимом дня.

**Ход урока.**

**СЛАЙД1**

1. **Организационный момент.**

**Дети (20 человек)сидят группами по 5человек.**

-Здравствуйте ребята, меня зовут Т.А. Сегодня мы с вами проведем мероприятие. Но для начала, давайте поздороваемся

**СЛАЙД2**

**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.**

Ребята, для того, чтобы узнаемыть, тему сегодняшнего занятия посмотрите видеоролик

*Видеоролик «ЗОЖ»*

- Назовите тему нашего урока. *(Здоровый образ жизни)*

**СЛАЙД3**

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

**СЛАЙД4**

**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.*

- Сегодня к нашему занятию я принесла кое-какие вещи(достаю зубную щетку, полотенце, мыло).

-Скажите, а нужно ли это для здоровья? Зачем?

-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.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

-Вспомните сказку «Мойдодыр». А кто автор?(К.И.Чуковский)

- Посмотрим эпизод из сказки «Мойдодыр».

**СЛАЙД5**

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

***На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».***

Игра «Полезно, вредно».

На столе расположена разнообразная еда(фрукты, чипсы, чупа-чупс, жевачка, конфеты.

- Ребята, а сейчас поиграем, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.(По очереди

каждый ребенок выходит и убирает 1продукт в нужную емкость)

**СЛАЙД6**

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

**СЛАЙД7**

Если вы хотите больше узнать о здоровом питании можете почитать такие книги

*Это интересно! Выставка книг о правильном питании.*

- Ребята, кто побольше хочет узнать о правильном питании почитайте эти книги.

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

- Назовите второе правило здорового образа жизни.

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

-А сейчас ребята, прошу вас, отвечая на вопросы, вставать.

1. Кто из вас ходит в спортивные секции?

2. Кто каждое утро делает зарядку?

3. Кто долго-долго сидит за компьютером?

4. Кто активно участвует в физминутках на уроке?

5. А кто из вас любит вместо того, чтобы валяться на диване, гулять на улице, бегать, играть в снежки?

6. А кто много-много двигается?

7. Кто считает, что это полезно для здоровья?

- 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.

**СЛАЙД8**

- 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).*

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

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем следующее правило ЗОЖ.

**Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»**

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут конверты на ваших столах. Откройте и посмотрите, что там внутри.

Как вы думаете, что это такое? Составьте правильно режим дня

*Работа в группах.*

**СЛАЙД9**

Сравните все ли вы правильно сделали?

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

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

**V. Закрепление пройденного.**

- Назовите главные правила ЗОЖ.

**VI. Рефлексия.**

- Ребята, выскажитесь по мероприятию, выбрав для себя начало фразы.

**СЛАЙД10**

**VII. Итог урока.**

**Ребята вам на память памятки, чтобы вы никогда не забывали о правилах здорового образа жизни!**

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

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

Аннотация.

Внеклассное мероприятие «Правила здорового образа жизни».

**Цель:**

* Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

**Задачи:**

* 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;
* Развитие воображения, памяти, речи обучающихся.
* 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 видео ребята выходят на тему классного часа и самостоятельно называют ее. 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 режима дня, игра «Полезно - вредно».

Используется смена видов деятельности: групповая работа, фронтальный опрос; физминутка по сингапурской методике «Тайк оф- тайк даун», расслабляющий тренинг, просмотр советских мультфильмов, которые воспитывают в детях добро, красоту; игровая технология – игра «Полезно - вредно».

На занятии обращено внимание на дополнительную выставку книг, чтобы те, кто заинтересовался данной темой, могли больше узнать о ЗОЖ.

В конце классного часа была проведена рефлексия по содержанию (высказаться предложениями по занятию)