**План-конспект внеклассного мероприятия (4 класс) «Слагаемые здоровья»**

**Цели:** актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни, об их значении; дать представление об опасных пищевых добавках; формировать активную позицию человека, ведущего здоровый образ жизни; развивать кругозор обучающихся, наблюдательность, память, сообразительность, любознательность, коммуникативные умения; воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, доброжелательность, умение работать в группе.

**Оборудование:** изображение «дерева здорового образа жизни», «плоды дерева» - слагаемые здоровья, жетоны-листочки, разрезные листы с пунктами режима дня, таблица вредных пищевых добавок общая и для каждого ребёнка, продукты для исследования на наличие пищевых добавок (чипсы, сухарики, вафли), листочки с правилами закаливания, мультимедийное оборудование, [<презентация>](Презентация.ppt.pptx) к занятию, фильм о жизни класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** |
| 1. **Орг.момент. Создание эмоционального настроя.** | | |
| Слайд №1.  - 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) |
| **II. Сообщение цели мероприятия.** | | |
| Слайд №2.  - 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?  Слайд №3.  - 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 здоровья, мы будем украшать ими наше дерево. | | (Дети дают объяснения)  Высказывания обучающихся. |
| **III. Выявление слагаемых здоровья.** | | |
| - 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.  Слайд №4. | | Дети называют первое слагаемое – соблюдение режима дня. |
| **1. Соблюдение режима дня.** | | |
| - На дереве здорового образа жизни мы поместили первое слагаемое здоровья – соблюдение режима дня. Что такое режим дня?  - 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.  - Итак, проверим работу наших учёных групп.  Слайд №5.  - Когда младший школьник должен ложиться спать?  - Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь».  - Чем полезно это упражнение? | | Высказывания обучающихся.  Дети на листочках вклеивают режимные моменты в распорядок дня.  Режимы дня проверяются, правильно заполнившим листок командам даётся жетон – листок.  - 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.  У доски ученик показывает, а остальные повторяют.  *Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:*  *1.Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).*  *2.Тянем за мочки уха вниз (3 раза).*  *3.Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).*  *4.Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).*  *5.«Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).*  - Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов. |
| **2. Рациональное питание.** | | |
| Слайд №6.  - Что ещё влияет на здоровье?  - На нашем дереве появляется новое слагаемое здоровья – рациональное питание. Как вы понимаете значение выражения «рациональное питание»?  - Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.  Много неприятностей приносят и неполезные продукты. А вы знаете, какие продукты можно назвать полезными, а какие неполезными?  - Сейчас мы проверим это. Для ваших учёных групп новое задание: составьте коллаж «Полезные и неполезные продукты».  - Итак, проверим работу учённых групп.  Слайд №7.  - А почему могут неполезны и даже опасны такие продукты?  - Послушайте ответ на этот вопрос.  Слайд №8.  Слайд №9.  Слайд №10.  - Вам понятно, почему продукт может быть неполезным для здоровья?  - 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.  [<Рисунок>](Рисунок.docx)  - Что же обнаружили наши исследователи? | | Дети называют второе слагаемое – рациональное питание.  Высказывания обучающихся.  Высказывания обучающихся.  Дети составляют коллажи из вырезанных заранее из журналов разнообразных изображений продуктов: на одной половине листа располагаются все полезные продукты, на другой – неполезные.  Верно собранные коллажи оцениваются жетонами-листочками.  Высказывания обучающихся.  Подготовленный ученик рассказывает про пищевые добавки:  *Покупая продукты питания, прежде всего, внимательно рассмотрите символы, записанные в составе продукта. Можно обнаружить специальную маркировку – это буква Е и трёхзначная цифра. Такой буквой и числами обозначаются различные добавки. Так, буквой Е и числом от 100 до 199 обозначаются красители; буквой Е 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 делаю 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 принося 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.*  Дети работают в группах, исследуя продукты на наличие вредных добавок: чипсы, сухарики, вафли.  Дети называют вредные добавки, входящие в состав предложенных продуктов. |
| **3. Физическая активность. Физминутка.** | | |
| Слайд №11.  - Что ещё необходимо для укрепления здоровья?  - На нашем дереве появляется третье слагаемое здоровья – физическая активность. Что это и где мы можем проявить физическую активность?  - А чем помогают спортивные разминки?  - Вы абсолютно правы. Давайте же сейчас и проведём физминутку, поддержим физическую активность.  Слайд №12. | | Дети называют третье слагаемое.  - Уроки физической культуры, физминутки во время уроков, утренняя зарядка, занятия в спортивных кружках и секциях, активные прогулки, походы, участие в спартакиадах и соревнованиях.  - Снимают напряжение и усталость, помогают сменить вид деятельности, поднимают настроение, укрепляют физическое здоровье.  Ребята проводят физминутку. |
| **4. Отсутствие вредных привычек.** | | |
| Слайд №13.  - 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.  - Сколько вредных привычек и каких вы определили? | - Вредные привычки.  Дети, обсуждая в группах, записывают свой список вредных привычек.  Дети зачитывают списки и получают жетоны-листочки | |
| **5. Закаливание.** | | |
| Слайд №14.  - 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.  Слайд №15.  - Какие правила вы посчитали неверными? | - Закаливание.  - Закаливание воздухом, солнцем и водой.  - Да.  Дети работают в группах – зачеркивают наверные правила закаливания.  *ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ*  \* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.  \* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.  \* Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.  \* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.  \* Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных 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 | |
| **6. Положительные эмоции.** | | |
| Слайд №16.  - 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 посмотреть и вспомнить, когда нам было очень хорошо.  Слайд №17.  (*На экране показывается фильм о нашей весёлой школьной жизни)* | Высказывания обучающихся. | |
| **III.** **Итог мероприятия. Рефлексия.** | | |
| - Вот и подошло к концу наше мероприятие. Что было нашей целью?  Слайд №18.  - 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! | - Определить слагаемые здоровья.  Дети называют.  Высказывания обучающихся. | |