**Актуальность**

Проблема здоровья российских школьников сейчас остро актуальна. Педагоги все больше осознают, что именно они могут сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Это касается нескольких аспектов профессиональной деятельности педагога, связанных с вопросами охраны здоровья обучающихся. Освещаются вопросы по охране здоровья следующим образом:

* Использование на занятиях таких элементов его содержания (фактов, аргументов, примеров, задач), которые бы постепенно убеждали школьников в реальном вреде здоровью.
* Организационно-педагогическая работа учителя, направленная на формирование в школе норм, традиций приобщения к здоровому образу жизни, «моды на здоровье».

**Форма: внеклассное занятие для 5 класса.**

**Тема:** «Твое здоровье – в твоих руках».

**Цель:** создать условия для формирования представления о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательная:*

– активизировать и совершенствовать понятие «здоровый образ жизни», в том числе актуальный словарный запас обучающихся.

*Воспитательные:*

– развивать настойчивость и умение преодолевать трудности для достижения намеченной цели;

– активизировать познавательную инициативу обучающихся и формировать их социальную компетентность.

*Развивающие:*

– содействовать установлению в сознании ребенка устойчивых связей между накопленным и новым опытом познавательной и практической деятельности;

– формировать и развивать учебно-организационные умения и навыки (взаимоконтроль, коллективная деятельность);

– развивать способность к рефлексии, как важнейшей составляющей умения учиться.

**Планируемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| - Стремление к совершенствованию своих умений;  - формирование познавательных мотивов обучающихся. | - Сформировать у обучающихся определенный объем знаний, представлений о здоровом питании, режиме дня, отказе от вредных привычек, занятии спортом. | *Регулятивные*  Планирование собственной деятельности, оценка качества и уровня усвоения.  *Познавательные*  Извлечение необходимой информации из беседы, рассказа. Выработка алгоритма действий.  *Коммуникативные*  Сотрудничество (умение договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности. |

**Продолжительность:** 30 минут.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийное оборудование, презентация «Твое здоровье – в твоих руках!», заготовки для цветка (4 шт.), маркеры (4 шт.), слова-подсказки (4 шт.), колба (спирт, яйцо), рисунок клумбы, магниты (20 шт.), клей (4шт.), рисунки жуков (25 шт.), листовки с пословицами и поговорками (4шт.), скотч, чистый лист А4 для анкетирования (4шт)

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия, задачи, УУД** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. Подготовительный этап.  Задача: деление на группы | Мотивировать обучающихся на активную работу в группе. | Выбрать пословицу или поговорку в понравившемся цвете, тем самым, определить свою группу. |
| Ход занятия | | |
| 2. Самоопределение к деятельности (орг. момент)  Задача: настроить обучающихся на занятие  **УУД:** Личностные: самоопределение; ориентация на успешную деятельность.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками | Организующие фразы, знакомство. | Внимательность по отношению друг к другу, уважение, умение слушать и слышать. |
| 3. Выход на тему занятия, постановка задач  **УУД**: Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.  Познавательные: логические - анализ объектов с целью выделения общих признаков;  Регулятивные: целеполагание; планирование, прогнозирование.  *Формулировка темы занятия*  *Определение целей и задач урока* | - Перед Вами карточки с написанными выражениями: правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек.  - Как вы думаете каким общим выражением можно объединить эти слова?  - А что же будет, если из жизни человека исключить компоненты здорового образа жизни?  - Кто догадался, о чем будем вести разговор на сегодняшнем занятии?  - На здоровый образ жизни влияет множество факторов, которые от нас не зависят: экологическая обстановка, генетика, качество медицинского обслуживания. Но есть такие факторы, которые мы можем контролировать. Как Вы думаете, какие?  - Как бы вы сформулировали тему нашего занятия?  - Тема нашего занятия «Твое здоровье – в твоих руках!»  - Вот мы все говорим: здоровье, здоровый человек, здоровый образ жизни. А кто-нибудь из вас задумывался о смысле этих слов? Из чего должно состоять наше здоровье?  - Какая задача стоит перед нами, что должны узнать в конце занятия?  - Верно. Сегодня мы поговорим о составляющих здоровья человека. | - Здоровье, здоровый образ жизни.  -Человек будет болеть..  - Ведение здорового образа жизни.  - О здоровье, о ведении здорового образа жизни.  На уроке узнать, из чего состоит наше здоровье. |
| 4.Работа по теме  **УУД:** Регулятивные: контроль, оценка, коррекция;  Познавательные: умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание, рефлексия способов и условий действия;  Коммуникативные: управление поведением партнёра, умение высказывать своё мнение по обсуждаемому вопросу, соотносить его с мнением товарищей.  *Проведение эксперимента*  *Подведение итога*  *Физ.минутка*  *Игра «Правильное питание»*  *Анкетирование «Мое хобби»*  *Просмотр видеоролика*  *Работа в группах*  *Проговаривание правил работы в группе*  5. Рефлексия деятельности  (итог занятия)  **УУД:**  Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;  Познавательные: рефлексия;  Личностные: смыслообразование | - Организм человека, как цветущая клумба, на которой много разных цветов, но в природе всегда есть вредные насекомые, которые портят красоту окружающего мира. А на организм человека пагубное воздействие могут оказывать его вредные привычки.  - Какие вредные привычки вы знаете?  - Особенность цветов состоит в том, что даже увядший цветок, если за ним ухаживать, то он может ожить. Так и наш организм, который нуждается в постоянном уходе.  - Ребята, сегодня, мы с вами попробуем облагородить нашу клумбу. Для этого мы создадим новые цветы, которые украсят наш цветник.  - Организм человека состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды. Он постоянно расходует эти вещества на образование энергии, необходимой для функционирования внутренних органов. Одновременно происходят восстановление и создание клеток и тканей, из которых построен организм человека, восполнение расходуемой энергии за счет веществ, поступающих в организм. - - Как вы думаете что же будет, если в белок попадет алкоголь?  - Давайте посмотрим.  - Мы видим, что при попадании алкоголя в белок, он начинает сворачиваться.  Также и в организме разрушаются полезные белки.  Группа 1 будет создавать цветок «отказа от вредных привычек».  - Все, без исключения, люди понимают, как важно соблюдать режим дня, как здорово делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем. Давайте мы не будем откладывать и начнем прямо сейчас (привлечение одного из обучающихся).  *Буквой Л поставим ноги,*  *Словно в пляске – руки в боки.*  *Наклонились влево, вправо,*  *Влево, вправо.*  *Получается на славу.*  *Влево – вправо, влево – вправо*.  - Молодцы!  Группа 2 будет создавать цветок «режим дня».  - Питаться правильно – значит, есть здоровую пищу. Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами.  - Вы знаете какие продукты полезны а какие нет?  - Сейчас мы это проверим. На экране будут появляться картинки, ваша задача: если это полезно показать палец вверх и сказать «за», если же не полезно, то показать палец вниз и сказать «против».  Игра «Правильное питание»  - Замечательно справились с заданием! Я надеюсь, что и в жизни вы выбираете полезные продукты.  Группа 3 будет создавать цветок «правильное питание».  - Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – …!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед.  - Сейчас ваша задача выбрать в своей группе спикера (командира) – это человек, который будет представлять мнение группы. Для определения спикера у вас 1 минута.  - Задача спикера провести опрос среди участников своей группы на тему: «Мое хобби». Вам необходимо одним словом или фразой описать свое хобби. Например: Виктория – вышиваю. На это задание у вас ровно 2 минуты.  - Время вышло. Давайте послушаем, что у вас получилось.  - Особо внимательно попрошу посмотреть видеоролик «Я выбираю спорт!».  Группа 4 будет создавать цветок «занятие спортом».  -Ну что, готовы ли вы принять участие в создании проекта здорового цветущего организма?  - Задача каждой группы создать свой неповторимый цветок. Для этого каждому участнику группы необходимо на лепестке написать слово, или выражение, которое охарактеризовало бы ваш компонент здорового образа жизни. Можно пользоваться словами-подсказками. Затем вам необходимо склеить свой цветок. На это задание у вас ровно 3 минуты. Задача спикера обосновать выбор каждого участника команды.  - Смотрите, какая у нас получилась яркая, цветущая клумба, но любая клумба нуждается в постоянном уходе. Вы знаете, что в уходе за растительным миром большую роль играет животный мир, в данном случае – это насекомые.  Если вам понравилось наше занятие и полученная сегодня информация для вас полезна, то вы можете прикрепить возле клумбы пчелу, которая опыляет растения.  Если информация не интересна для вас и вы не хотите следить за своим здоровьем, то вы можете прикрепить возле клумбы гусеницу, которая поедает здоровые листья.  Если же вы примите к сведению информацию и будете стараться следить за своим здоровьем, то вы можете прикрепить возле клумбы божью коровку, которая помогает больным листья растений, избавляя их от вредителей.  - Тема нашего занятия «Твое здоровье – в твоих руках!», какой вывод можно сделать исходя из нашего занятия?  - Смотрите, какая у нас получилась замечательная клумба. Я надеюсь, что эта клумба никогда не завянет и будет прирастать новыми цветами.  Благодарю всех за активное участие. Каждый из вас достоин похвалы. Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. | - Курение, алкоголь и т.д.  - Наблюдение за ходом эксперимента.  - Ответы детей.  - Выполнение физ.минутки.  - Да.  - Все обучающиеся выполняют движения согласно правилам игры.  - Здоровый дух.  - Обучающиеся выбирают спикера.  - Спикеры проводят опрос.  - Спикеры зачитывают данные опроса группы.  -Да.  -Составляют из лепестков цветок.  Каждая команда готовится к выступлению, закрепляет свой цветок на доске.  - Обучающиеся делают выбор, приклеивают на доску выбранные ими элементы  - Ответы детей.  - Прощание. |

Источники:

1. Газета «Первое сентября» Аукцион «Правильное питание» – М., № 16, 2003
2. Сайт ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\_образ\_жизни
3. Сайт <http://nsportal.ru/>
4. Сайт «Все о здоровом образе жизни» http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/poslovitsyi-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

***«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ»***

Алиева Наталья Владимировна,

социальный педагог

МБОУ «СОШ №29»

г.Нижневартовск, 2015г.