**Тема проекта: «Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников через внеурочную деятельность»**

Сизова Наталья Валентиновна

учитель начальных классов,

**«Здоровым быть – здорово!»**

Многие дети приходят в школу с уже ослабленным здоровьем, а процесс обучения требует от ребенка значительных физических и нервно-психологических затрат. Каждый учитель-практик решает эту проблему  по-своему на уроках, внеклассных мероприятиях. Важно, чтобы дети не просто получали валеологические знания, но и умели использовать их практически. В занимательной форме, в играх ребенку проще усвоить понятия «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», «рациональное питание».

Цель:

- формировать устойчивую мотивацию или потребности у школьников сохранения своего собственного здоровья;

Задачи:

- включать детей в активную деятельность по пропаганде и осуществлению валеологических идей,  
- систематизировать и обобщить знания детей о составляющих здорового образа жизни;   
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Ход занятия:  
**1. Психогимнастика*.*** Вы знаете ключ, который открывает все «замки» в душах людей? Это улыбка. Красиво улыбаться нужно уметь. Повернитесь к своему соседу, и подари ему улыбку.

**2. Постановка цели урока.**  
1) - И так, мы продолжаем путешествие в страну Здоровья. Эту страну нельзя найти на карте, ее не увидишь на глобусе, но здоровье живет в каждом из нас.  
- Давайте сначала продолжим пополнять запас пословицами о здоровье. У вас на столах лежат части пословиц - соедините их правильно и поясните.

|  |  |
| --- | --- |
| *1. Болен, лечись, а...* | *... болезнь не догонит.* |
| *2. Живи  разумом,  …*. | *...здоров - берегись.* |
| *3. Быстрого и ловкого...* | *...так и лекаря не надо.* |

 - Что дороже всего на свете?      *(здоровье)*  
 - Почему необходимо беречь и укреплять здоровье? *(чтобы быть сильными, долгожителями).*  
- Как вы считаете, это нужная тема для разговора?  
- А у нас в классе есть дети, не следящие за своим здоровьем. Посмотрим, что с ними случилось, какие правила они не соблюдали?

2) Сценка " Здоровый образ жизни"  
 Доктор Айболит:  
Здравствуй, Миша,   
Что не весел?

Что так низко нос повесил?

Опечалился чему?

Миша

Я конфеты скушал тьму.

Позабыл почистить зубы.

Вот теперь я слёзы лью.

Что мне делать не пойму?

Доктор Айболит:

Не печалься, не тужи.

Всё в твоих руках, держи. (Даёт зубную пасту и щётку.)

Чисти зубы по утрам

И, конечно, вечерам.

И забудешь навсегда

Про зубную боль тогда.

Доктор Айболит: ( Обращаясь к Лёше)

А ты, Алёша, почему

Нацепил очки на лбу?

Или зрение ослабло,

Или модно это стало?

Алёша

Я писал в тетради носом,

Книжки в темноте читал,

Телевизор свой любимый

Никогда не выключал.

А теперь я даже маму

Вижу только из очков.

Доктор Айболит:

Это дело поправимо.

Только ты не забывай,

Что гимнастика для глаз

Слепоту излечит враз.

Аня

Ой, животик мой болит.

Помоги мне, Айболит!

Доктор Айболит:

Вот тебе лекарство, друг,

Острицы от них умрут.

Только ты уж не забудь

Руки с мылом вымыть. Пусть

Все микробы пропадут. И бактерии умрут.

Доктор Айболит: (к Юле)

Ну, голубушка, Юля,

Признавайся, как дела?

Юля,

Голова болит немножко,

Спать охота. Этой ночью

Телевизор допоздна

Мы смотрели как всегда.

Доктор Айболит:

Ты, Юля, ещё мала

И поэтому должна

Много спать и высыпаться.

А чтобы школу не проспать,

Ты ложись пораньше спать.

Максим

Доктор, дайте мне лекарство

Горб свой вылечить…

Доктор Айболит:

Напрасно.

Здесь лекарство ни к чему.

А чтобы выпрямить осанку,

Сделай правильной посадку.

Спинку ровненько держи,

Не сутулься, не спеши,

( Женя хрипит)

Доктор Айболит:

Та-а-ак! Всё ясно, всё понятно.

Ты без шапки и без куртки

Ел мороженое. Сутки

Ты на улице гулял,

Громким голосом кричал.

Вот поэтому охрип.

У тебя, наверно, грипп?

Все хором:

Вмиг положим мы больного.

Скорая помощь наготове.

- Что же случилось с детьми? (испортилось зрение, не мыли руки, долго смотрели телевизор, горбились, не чистили зубы)   
(*на доске появляются карточки со словами*):   
- режим дня  
- осанка  
- гигиена полости рта и рук  
- зрение.

3) - Сегодня мы продолжим разговор о важных моментах сохранения здоровья.

4) **-** О режиме дня мы уже всё знаем. Кто соблюдает его, поднимите руки? (*показать папку с оформленными материалами*).

5)- Я сейчас и проверю, знаете ли вы, как ухаживать за зубами?  
Буду давать вам советы, а вы хором отвечайте: правильный ли совет или нет? (ДА-НЕТ)  
Вопросы:

1. Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

2. Блеск зубам, чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики

Это правильный совет?

3. Говорила маме Люба:

«Я не буду чистить зубы».

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

 4.Ох, не ловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет

Молодчина Люба?

 5. Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

 - Поднимите руки, кто сегодня чистил зубы? Кто вечером тоже не забудет почистить их? Молодцы!

6) - Поговорим о гигиене. Что такое «Гигиена»? (это наука о сохранении здоровья). Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

(Дети читают стихи)

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла.

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы! (по очереди каждый ребёнок зачитывает правила)

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА  
1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.

6.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

7.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

8.   Соблюдайте режим дня!

7) - Отгадайте загадку: Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят. (Глаза)

- Чтобы наше зрение оставалось хорошим, мы сейчас выполним зарядку для глаз.

*Пальцевые повороты.*

*1) П*оставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него.

2) Закрыть глаза. Поморгайте сомкнутыми веками.

3) *Зажмуривания* глаз на 3-5 секунд и *легкое быстрое моргание* улучшают кровообращение.

- О каких правилах мы ещё говорили на уроках окружающего мира?

* Не читать лёжа.
* Не читать в транспорте.
* Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день.
* Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.
* При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
* Делать гимнастику для глаз.
* Оберегать глаза от попадания инородных тел.

**8) –** А важно ли иметь красивую осанку? Зачем? Ребята, расскажите, что же такое осанка? (*Осанка - это привычная непринужденна поза человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения)*

Физминутка «Держи осанку»   
 а) Стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем выверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20 - 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

б) Чтобы не сутулиться и иметь красивую осанку, нужно научиться принимать правильное положение головы и спины. Во-первых, нужно привыкнуть высоко держать голову. Для этого есть старое, проверенное многими десятилетиями упражнение**: положить на голову тяжелую книгу, яблоко или тяжелую подушечку и ходить туда-сюда, делая развороты и приседая. Когда разовьется навык, вы сможете даже танцевать с книгой на голове, не роняя ее.**

в) Предлагаю детям с помощью мимики и осанки изобразить уверенного в себе человека, трусливого, веселого, получившего плохую оценку и т.д.

9) -А теперь расшифруйте пословицу, которая завершит наше занятие *(групповая работа****)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ё | Ж | З | И | Й | К | Л | М | Н | О | П | Р | С | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь | Э | Ю | Я |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |

3   9,5,16,18,16,3,16,14             20,6,13,6    – 9,5,16,18,16,3,29,11              5,21,23.  
                                       (***В здоровом теле - здоровый дух.)***

- Итак, дорогие ребята! Заканчивается наше занятие. Надеюсь, что оно не прошло даром, и вы многое почерпнули из него, ведь «Здоровым быть – здорово!» Желаем вам здоровья и долголетия!

- Когда мы улыбаемся – мы делимся своим хорошим настроением! И чем чаще мы это делаем, тем больше человек будут радоваться жизни вместе с нами! Давайте чаще улыбаться!

*(читает ученик)*

Если только рассмеяться,   
То начнутся чудеса –   
От улыбок прояснятся   
И глаза, и небеса.   
Ну-ка взрослые и дети,   
Улыбнитесь поскорей,   
Чтобы стало на планете   
И светлее, и теплей!

Спасибо!