Внеурочная деятельность «Уроки здоровья»

Занятие по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

Номинация «Спортивно-оздоровительное»

УМК «Школа России»

3 класс

**ЦЕЛЬ:** Формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Формирование представлений о здоровье как важнейшей ценности жизни.

2. Закрепить знания, полученные на уроке по теме «Правила поведения в природе».

3. Обеспечить детям полноценный активный отдых на зимней прогулке.

4. Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость.

5. Формировать навыки безопасного поведения при катании с горки.

6. Воспитать культуру здоровья, умения строить отношения с окружающими, управлять своим эмоциональным состоянием.

**Планируемые результаты:**

Личностные УУД: учащиеся научатся понимать, что здоровье – главное и невосполнимое богатство человека, которое необходимо беречь.

Регулятивные УУД: учащиеся научатся оценивать результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

Познавательные УУД: учащиеся научатся устанавливать аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные УУД: учащиеся научатся воспринимать другие мнения, формулировать собственные мнения и позицию.

**Методы:**

словесный: беседа, рассказ

наглядный: использование плакатов на данную тему, памятки

практический: катание с гор, игры на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, игровые задания, утренняя зарядка на природе.

**Оборудование:**

1. Проектор, компьютерная презентация.
2. Памятки «Если хочешь быть здоров»
3. Ледянки для катания с гор.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Когда встречаем мы рассвет

Мы говорим ему - привет.

С улыбкой солнце дарит, в след

Нам посылая свой привет.

И вы запомните совет

Дарите всем друзьям привет.

При встрече через много лет

Вы скажете друзьям - привет.

Давайте дружно все в ответ

Друг другу скажем мы привет.

- Всем ли мы можем сказать – привет?

- Как нужно приветствовать взрослых?

- Что означает слово “здравствуйте”?

- Здравствуйте!

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

- А здоровы ли вы, дорогие мои?

- Хорошее ли у вас сегодня настроение?

**II. Постановка цели урока.**

Регулятивные УУД:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Коммуникативные УУД:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

- Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем «- здрав»,

«- здоров»:

«Здравствуйте», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы».

- Как вы думаете, почему? (Человек здоровается и желает здоровье самому себе.)

-Что же такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

**Вывод:** Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

- Давайте обратимся к Толковому словарю С.И. Ожегова и прочитаем, что такое здоровье.

ЗДОРОВЬЕ– правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. [1]

**Вывод:** Значит, сегодня мы будем говорить о здоровье, как сохранить и улучшить, и что нужно делать для того, чтобы быть здоровым и сильным.

-Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

**III. Заглянем в прошлое… Олимпийские игры.**

Познавательные УУД: учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

-Какое сегодня число? (7 февраля 2015 года).

-Давайте вспомним, что происходило в стране ровно год назад, 6 февраля 2014 года? (В нашей стране происходило открытие Олимпийских игр – Сочи – 2014г.)

-В российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 г проходили XXII зимние Олимпийские игры. (Презентация)

-Что такое «Олимпийские игры?» (Игры, в которых состязаются сильнейшие со всех стран мира) (Приложение 1)

-Правильно. **Олимпийские игры** — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном. [2]

Соревнования Олимпийских Игр в Сочи проходили по 7 зимним видам спорта: (Приложение 2)

— Биатлон

— Бобслей: бобслей и скелетон

— Керлинг

— Хоккей на льду

— Санный спорт

— Конькобежный спорт: фигурное катание, шорт-трек и скоростной бег на коньках

— Лыжный спорт: горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл и сноуборд (Приложение 2)

-По окончании Олимпийских игр на тех же объектах были проведены зимние Паралимпийские игры 2014. Организацией зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 занимается Оргкомитет «Сочи 2014»

-Что является символом Олимпийских игр? (Олимпийский огонь)

-"Олимпийски огонь" — один из символов Олимпийских игр. Этот огонь зажигают в городе проведения Игр во время их открытия, и он горит непрерывно до их окончания.

**IV. Прогулка в зимний лес.**

Коммуникативные УУД:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Личностные УУД:

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

-Ровно год назад весь мир с замиранием сердца смотрел на экраны телевизора и переживал за выступления своих спортсменов. Я вам предлагаю отправиться на природу в зимний лес и провести небольшие игры, соревнования, чтобы вы почувствовали и ощутили на себе тот олимпийский настрой спортсменов.

-Как вы думаете, что поднимает настроение? (Хорошая песня)

- Ребята, пока мы добираемся на автобусе до базы отдыха «Тимуровец», я вам предлагаю спеть песню про здоровье на мотив "Учат в школе".

(Приложение 3.)

-Хорошо поёте. А сейчас немного отдохните, послушайте сказку и подумайте, какой может быть у этой сказки конец.

Сказка

Однажды повздорили части человеческого тела. Стали хвалиться друг перед другом и вести счёт своим заслугам, что закончилось ссорой.

– Не будем, – сказали руки, – работать. Работайте сами, коль есть охота!

– А мы, – заявили ноги, не будем ходить и вас на себе носить!

– Подумаешь, как испугали! – глаза им на это сказали. – А сможете ли вы обойтись без зорких глаз? Коль и об этом думать не желаете, тогда живите вы, как знаете, а мы же впредь не будем ни на что смотреть!

– А мы не будем слушать! – сказали уши. – Мы непрерывно слух свой напрягаем и день-деньской мы отдыха не знаем. Нам даже и по воскресеньям покоя нет от музыки и пения!

– Могу и я жить без забот! – воскликнул рот. – Я тоже знаю, как мне быть: не буду есть, не буду пить!

– Так, значит, с этого дня настанет отдых для меня! – желудок радостно вскричал. Я без сожаления отказываюсь от пищеварения!

Тут голова сказала в свой черёд:

– Я опасаюсь этого разлада, он нас к добру не приведёт, а, впрочем, мне и о себе подумать надо, пусть и мой мозг немного отдохнёт!

Вконец рассорившись, все замолчали. И вот работать руки перестали, не ходят ноги по дороге, не напрягают уши слух, в глазах огонь потух, рот пищу не жуёт, желудок отдыхает, и голова не размышляет…

-Какой может быть конец у этой сказки?

-Что же нам делать, чтобы с нами не случилась эта история?

**Вывод:**

-Если мы будем только отдыхать и ничего не делать, то всё останется на своём месте и не будет никакого развития. Этого допускать нельзя. Нужно заботиться о своём здоровье и трудиться.

-А чтобы с нами не случилось ничего подобного, давайте начнем свой путь в страну Здоровья.

- От чего зависит здоровье человека?

- Здоровье человека на 25% зависит от наследственности (свойство организма повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25 % от условий жизни, 50 % - это вклад самого человека – его образа жизни.

-Посмотрите, на 50% здоровье зависит от нас самих. Какой вывод можно сделать?

**Вывод**: Здоровье нужно беречь и стараться вести правильный образ жизни.

-Я вам предлагаю прямо сейчас заняться спортом.

-Чтобы быть внимательным на уроках, успешно справляться с классными и домашними заданиями, а потом еще помогать родителям в домашних делах, нужно на протяжении всего дня быть бодрым, активным. Что помогает человеку быть таким? (Утренняя зарядка)

-А вы умеете делать зарядку? Когда ее нужно делать? (в любое время в течение дня)

**«Веселая зарядка» на свежем воздухе**

Я буду рассказывать, а все остальные показывают в движении.

1. Вдохните глубоко полной грудью и задержите дыхание.
2. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!

-Как вы думаете, чтобы стать олимпийским чемпионом, достаточно ли только делать зарядку? (Нет. Нужно правильно питаться, закаливать свой организм, бороться с вредными привычками, соблюдать личную гигиену, соблюдать режим дня, свежий воздух и хорошее настроение).

Послушайте стихотворение:

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать:

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

-О чем идет речь в этом стихотворении? (о соблюдении режима дня)

-Спорт помогает только ли сохранить своё здоровье? (Нет. Нужно ещё много трудиться, чтобы победить и прийти первым к финишу)

**Вывод**: Спорт помогает нам не только сохранить здоровье, но и приобрести очень нужные для успешной жизни качества: трудолюбие, упорство, решительность, умение работать в команде, поддерживать товарищей. Когда мы занимаемся физкультурой и спортом, мышцы становятся крепкими, развивается дыхательная система, кровообращение.

**V. Катание с гор. Игры на свежем воздухе.**

Регулятивные УУД: учащиеся научатся оценивать результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

Познавательные УУД: учащиеся научатся устанавливать аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;

Зима – самое желанное время года для снежных игр и забав.

Кататься с горок зимой – это древняя традиция на Руси. В давних временах такое развлечение имело особенный смысл. Люди считали, что катание с горок способно пробудить жизненные силы. Действительно стремительный спуск со снежной горки захватывает дух, дарит веселье и ребёнок получает значительный заряд бодрости. Поднявшись на самую вершину горы, нам открылся живописный вид на зимний лес. Дети тут же без всякого страха стали осваивать спуск с горки. Послышались смех и весёлые крики. После продолжительного катания, мы решили все дружно перекусить. Каждый из ребят принесли с собой горячий чай и бутерброды. Свежий воздух и физическая активность способствовал аппетиту.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

-Затем все снова катались, смеялись и радовались. Играли в подвижные игры «День, ночь», «Точь в точь», «Займи своё место».

На обратном пути в автобусе мы отгадывали загадки, играли в пословицы. Учитель говорит начало пословицы, а учащиеся продолжают. С удовольствием играли в игру «Доскажи словечко». (Приложение 4).

**VI Рефлексия**

- Что нового узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова надо… Молодцы!

- Ребята, что же такое здоровье? (Здоровье = занятия физкультурой и спортом + соблюдение режима дня + закаливание + правильное питание + личная гигиена + сон + хорошее настроение +отказ от вредных привычек)

Вот мы и составили памятку здорового образа жизни "Если хочешь быть здоров".

-Я желаю вам ребята крепкого здоровья, а что для этого нужно, вы уже знаете. Но чтобы вы не забыли, каждый из вас сегодня получит такую памятку "Если хочешь быть здоров".

-Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

**Вывод:**

Несомненно, такие мероприятия сближают всех его участников. Возможность испытать яркие положительные эмоции будет долгое время «заряжать» ребят, сближать их отношения пониманием и доверием. А физкультурная составляющая принесла пользу не только эмоциональному, но и физическому здоровью.

Список использованной литературы

1.Ожегов С.И. Словарь русского языка М.: Просвещение 2002

Интернет-ресурсы:

2.Барон Пьер де Кубертен - http://images.china.cn/images1/200712/417186.jpg

5 олимпийских колец - http://www.vesti.ru/p/b\_538238.jpg

Эмблема - http://www.moscowmap.ru/\_public/article-img/olimpiyskiye-igry-0.jpg

г. Сочи - http://www.sproms.ru/files/0x0/vo\_top\_panno\_cifry.jpg

Приложение 1

История олимпийских игр

-История Олимпийских игр ведет свой отсчет с 8 века до н.э. Эти крупнейшие спортивные соревнования древности зародились в Греции как часть религиозного культа. Первым местом проведения, давшим название играм, была Олимпия, считавшаяся у греков священным местом. Начавшись как соревнования местного значения, Олимпийские игры со временем превратились в одно из важнейших событий в жизни всей Древней Греции. На Игры съезжалось множество людей со всех уголков Эллады, включая ее города-колонии, протянувшиеся по всему побережью Средиземного и Черного морей.

- Символ олимпийских игр – пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении, олимпийские кольца. Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии.

Приложение 2

Зимние виды спорта

Лы́жное двоебо́рье (англ. Nordic Combined) — олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.

Кёрлинг (англ. curling, от скотс.. curr) — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). От каждой команды — четыре игрока.

Скелетоны Ске́летон (англ. skeleton с греч. «скелет, каркас») — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме...

Сноубо́рд(инг) (англ. Snowboarding) — олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде.

Современный фристайл — это горнолыжное многоборье включающее три вида: могул, лыжную акробатику и лыжный балет, но балет олимпийской дисциплиной не является.

Шорт-трек (англ. short track — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,12 м). Зародился шорт-трек в Канаде в начале 20 века.

Бобсле́й (от англ. bobsleigh) — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.

Родиной бобслея является Швейцария. Здесь в 1888 году английский турист Уилсон Смит соединил между собой двое саней с доской и использовал их для путешествия из Санкт-Морица в расположенную несколько ниже Челерину. Там же, в Санкт-Морице, в конце XIX в. был организован и первый в мире бобслейный спортивный клуб, где были разработаны основные правила соревнований в этом виде спорта, причем экипаж саней тогда состоял из пяти человек — трех мужчин и двух женщин. В дальнейшем количество членов экипажа бобслейных саней менялось — два, четыре, пять, а иногда и восемь человек.

Бобслей получил распространение в ряде стран Европы, где стали проводиться соревнования, а затем и национальные чемпионаты по этому виду спорта. В Австрии они проводятся с 1908 года, а в Германии — с 1910 года.

Кубок Мира по бобслею 2011 г., Австрия.Первые в мире особые сани — «боб» были сконструированы в 1904 году

Хоккей

Хокке́й (англ. Hockey) — вид спорта, в котором две команды стараются поразить твёрдым, круглым мячом или шайбой цель — ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Санный спорт

Санный спорт — это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

Приложение 3

Песня про здоровье на мотив "Учат в школе"

1. Про зарядку мы споем,

Утро мы с неё начнём.

Утром зубы после завтрака почистим

Будем бодрыми весь день,

Незнакома с нами лень. 2 раза

Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,

На подъём мы все легки

И отправимся на отдых в выходные.

Будем крепкими расти

Будущее - мы страны

Мы здоровые, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить

И не станем мы курить

За здоровый образ жизни голосуем

Мы без спорта никуда

Стать и выправка важна

Мы на званье олимпийцев претендуем.

Приложение 4

Пословицы

- Я говорю начало пословицы, а вы продолжаете.

Двигайся больше - проживешь дольше.

Здоровые зубы - здоровью любы.

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Кто любит спорт - здоров и бодр.

Чистым жить - здоровым быть!

Здоровье даром не дается….. (из старины пословица ведётся)

С курами ложись, а….(с петухами вставай)

Кто долго жует….. (тот долго живёт)

Болен – лечись, а…(здоров - берегись)

Загадки « Личная гигиена»

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

(Душ).

Плещет тёплая вода

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате?

(Ванна)

Мы ею пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусаться,

Ей бы зубки почесать.

(расчёска)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне

Пусть отмоет руки мне.

(мыло)

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты вполдня

Испачкаешь меня!

(полотенце)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

(зубная щетка)

А как назвать одним словом умывание, чистка зубов? Личная гигиена!

Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»!

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... (душем)

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже ......(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И , ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?