**Конспект открытого занятия по внеурочной деятельности**

**«Здоровые дети – здоровая Россия» (1 класс)**

**Тема:** **«Кто такой здоровый человек?»**

**Цель**: обобщить знания о здоровом образе жизни

**Задачи:**

- повторить режим дня;

-обобщить знания о правильном питании;

- составить характеристику здорового человека

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, карточки с пословицами, макет Цветка Здоровья, карточки с режимными моментами, карточки по количеству детей с характеристикой здорового человека, чистые листы и цветные карандаши (для рисования).

**Ход занятия**

1.**Организационный момент.**

-Давайте поздороваемся. Говорить друг другу «Здравствуй» - это значит желать здоровья. Начнём занятие с нашего девиза: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (все вместе)

2.**Тема**

Сегодня на занятии мы с вами попробуем составить характеристику здорового человека. Какой должен быть здоровый человек?

3.**Актуализация знаний**

- Мы с вами на уроках окружающего мира и на дополнительных занятиях говорили о здоровье. Давайте вспомним способы укрепления здоровья, а поможет нам в этом Цветок, да не простой. Он волшебный. Это Цветок Здоровья*. (на доску вывешивается круг – середина цветка )* Мы с вами будем вместе вспоминать, как можно укреплять здоровье и у нашего цветка будут добавляться лепестки и концу занятия у нас должен расцвести Цветок Здоровья, сейчас он пока закрыт. Чтобы цветок начал раскрываться , вспомним и составим пословицы о здоровье.

Болен – лечись, а здоров – берегись!

В здоровом теле - здоровый дух!

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Здоровье дороже золота.

Чистота – залог здоровья!

Ум да здоровье дороже всего.

Чеснок да лук от семи недуг.

*(работа в парах) дети составляют на карточках пословицы о здоровье, прикрепляют на доску*

Учитель переворачивает круг на доске, там надпись – Здоровье.

-Вот и начал раскрываться наш цветок, а лепестков то пока нет. Подскажите мне, какое слово пропущено у меня в стихотворении?

Каждый знает, что (**режим)**

В жизни всем необходим.

- Это и будет наш первый лепесток. А что такое режим дня? Для чего его нужно соблюдать? Давайте все вместе составим режим дня. *(на доске в беспорядке карточки с режимными моментами, дети выходят по очереди и прикрепляют в нужном порядке на доску)*

– Подъём Водные процедуры Завтрак Дорога в школу Занятия в школе Дорога домой Обед Дневной сон Прогулка Приготовление уроков Ужин Спокойные игры Приготовление ко сну Сон

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые вообще режим не соблюдают? А что мы можем сказать о человеке, который выполняет режим? Он какой? (**организованный)** *Карточка со словом вывешивается на доску.*

А теперь, ребята, добавьте слово в предложение: Правильное (**питание) -** необходимое условие для жизни человека. Вот ещё один лепесток нашего цветка! (добавляется – **правильное питание**)

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, а неправильное приводит к болезням.

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.

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. Смотрите, они пришли к нам в гости! *(выходят дети ,в руках - кружки с названием витаминов А,В,С и Д)*

**Витамин А** **Витамин В**

Помни истину простую: Очень важно спозаранку

Лучше видит только тот, Съесть за завтраком овсянку

Кто жуёт морковь сырую Чёрный хлеб полезен нам

Или сок морковный пьёт И не только по утрам

**Витамин Д** **Витамин С**

Рыбий жир всего полезней От простуды и ангины

Хоть его противно пить, Помогают апельсины,

Он спасает от болезней, Ну а лучше съесть лимон,

Без болезней лучше жить! Хоть и очень кислый он.

- Витамин А – витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке. Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах. Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе. Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах. Что ещё нам помогает сохранять здоровье? Минутку отдохнём, а потом вы мне подскажете.

4.**Физкультминутка.**

За тучку солнце спряталось **В ладоши мы похлопаем**

На целую минутку, **И чуть-чуть потопаем**

А мы все дружно проведём **Раз – присели, два – привстали,**

 **Три – нагнулись и достали**

Свою физкультминутку. **Правою рукой носок**,

 **Ну а левой потолок.**

 **. Поворот, наклон, прыжок,**

 **Улыбнись, давай ,дружок!**

 **Прямо спину ты держи,**

 **На соседа посмотри**

 **Руки вверх и сразу вниз**

 **И за парту вновь садись!**

- Так что помогает нам здоровье сохранять?(**спорт и закаливание**). Вот следующие два лепестка у нашего цветка. Чтобы быть здоровым, человек должен это всё знать. Иными словами ,обладать определённой культурой. Значит здоровый человек – это ещё **и культурный** человек(*вывешивается на доску)*

- Каким должен быть человек, чтобы эти упражнения выполнять, не лениться?(**Волевым)**

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он злой ,обижает людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека?(да)

Значит, здоровый человек каким ещё должен быть?(**Добрым)***вывешивается на доску*. А у доброго человека всегда какое настроение?(Хорошее) Вот и последний наш лепесток у Цветка Здоровья – **хорошее настроение**

Вот и расцвёл наш Цветок Здоровья, посмотрите, какой красивый. А чтобы он не завял, нам ещё раз надо повторить, кто такой здоровый человек. На партах у вас лежат листочки, там написаны слова, вам надо подчеркнуть только те, которые относятся к здоровому человеку. *(индивидуальная работа с карточками)*

Здоровый человек – это сутулый,бледный,румяный,стройный,крепкий,неуклюжий,весёлый,грустный,грубый,ленивый,активный **человек.**

Если кто-то хочет добавить свои слова, допишите на этом же листочке.

А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, все ваши портреты будут разными, но у них у всех должно быть что-то общее. Подумайте, чем ваши портреты будут похожи?

( улыбкой, осанкой, добрыми глазами, румянцем и др.)

*Рисуют, по окончании - выставка работ.*

**Итог**. Для чего нужно иметь хорошее здоровье? Закончите предложение: здоровье - это (хорошее самочувствие, независимость от лекарств, больше возможностей что то сделать и т.д.)говорят цепочкой.