***Внеурочное занятие по формированию здорового образа жизни.***

***Тема: «Азбука Здоровья».*** (с презентацией)

Класс: 2

Учитель: Анисимова В. В.

**Цели:**

•Познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни. Содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей.

•Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

•Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку.

**Ход занятия:**

I Организационный момент.

II Этап подготовки к активному усвоению знаний нового материала.

Учитель:

Сегодня на занятиимы попробуем открыть секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его. А поможет нам в этом доктор, которого зовут Будь Здоровыч (слайд №2).

Секреты здоровья

Я открою семь секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить.

III Этап усвоения новых знаний.

Учитель:

- Какие слова и выражения мы говорим, встречаясь друг с другом?

(Здравствуйте, доброе утро, привет, добрый день и т.д.)

- Какой смысл мы вкладываем в эти слова?

(Выслушиваются ответы учеников)

Учитель:

Мы не всегда помним о том, что когда говорим слово “здравствуйте”, тем самым желаем здоровья окружающим нас людям, даём положительный заряд и положительные эмоции на предстоящий день (слайд №3).

Здравствуйте! Добрая ласковость слова

Стерлась на “нет” в ежедневном привете.

Здравствуйте! Это же - будьте здоровы,

Это же - дольше живите на свете.

Е. Шевелёва

Учитель:

- Как вы думает, влияет ли хорошее или плохое настроение человека на здоровье?

(Ученики высказывают своё мнение)

Учитель:

Действительно, драчуны, лентяи, ябеды, трусы и подхалимы могут испортить хорошее настроение. Я очень надеюсь, что в нашем классе нет таких ребят, которые совершают плохие поступки, нанося вред здоровью и себе и другим людям (слайд №4).

Вредные поступки – добрые поступки!

Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна столкнули?

Время листает календари,

Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

“Трусость” и “ложь”.

Исчезнут слова как дым:

“Ябеда” и “подхалим”.

Учитель:

Вот мы и открыли первый секрет. Положительные эмоции, гармония, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека.

Учитель:

Посмотрите на картинки (слайд № 5). Что мальчик делает, чтобы быть здоровым, иметь такой “цветущий” вид?

(В любую погоду бывает на воздухе, принимает солнечные ванны, содержит в чистоте руки и тело, при ушибах и ссадинах мажет йодом раны, обеззараживая их и т. д.)

Учитель:

Значит следующий секрет здоровья – это закаливание своего организма.

Секреты закаливания

Утром - бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет!

Учитель:

Очень важный компонент сохранения здоровья – это гигиена тела.

- Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Зачем нужно мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы, полоскать рот после еды?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Давайте послушаем, что советует нам доктор (слайд №6).

“Чистота – залог здоровья!”

Каждый раз перед едой,

Нужно фрукты мыть водой!

Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с мылом.

Будь аккуратен, забудь лень!

Чисти зубы каждый день!

Учитель:

В народе говорят: “Движение - это жизнь!” (слайд №7)

- Как вы понимаете это выражение?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Какие виды двигательной активности вы видите на слайде?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Почему необходимо вести активный образ жизни?

(Выслушиваются ответы учащихся)

И мы открыли еще один секрет - нужно вести активный образ жизни. Давайте послушаем совет доктора Будь Здоровыча.

“Движение - это жизнь”

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду,

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.

Учитель:

- Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Что дают вам занятия спортом, какими вы стали?

(Выслушиваются ответы учеников)

“Кто спортом занимается, тот силы набирается” (слайд №8)

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Учитель:

- Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек? (слайд № 9)

(Выслушиваются ответы учеников)

Действительно, есть правильное питание и неправильное питание. Посмотрите на картинки слайда и попробуйте рассказать, что значит правильное питание.

(Выслушиваются ответы учеников)

- А теперь, давайте послушаем совет нашего доктора.

“Умеренный в еде - всегда здоров!”

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я…

обжора.

Чтобы десны были крепкими,

Грызи морковку с репкою.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, мой совет.

Учитель:

Давайте еще раз повторим, что значит “правильное питание” и какие продукты полезны для организма (слайд №10).

Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда -

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит.

Учитель:

Послушайте стихотворение (слайд №11).

“Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”

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.

Учитель:

- Как вы понимаете смысл поговорки: “Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”?

(Выслушиваются ответы учеников)

Действительно, человек, который привык соблюдать режим дня, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих. Разумное сочетание труда и отдыха положительно влияет на здоровье ребенка и его родителей.

Учитель:

- Какие вредные привычки у детей и взрослых вам приходится наблюдать?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Посмотрите, какой вид, какие легкие у человека, который курит и у человека, который ведет здоровый образ жизни (слайд № 12)

Недаром в народе говорят: “Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!”

Послушаем советы нашего доктора.

Сигареты — никотин,

ВРАГ всему номер один!

Курят, что аж дым столбом!

Отравляют табаком,

Не заботясь о здоровье —

Ни о своем, ни о чужом.

IV Этап закрепления новых знаний.

Учитель:

Сегодня на занятии мы познакомились с “секретами здоровья” (слайд №13)

Расставьте картинки “мы любим” и “мы не любим” на “ромашку здоровья”.

Учитель:

Давайте подведем итог и еще раз вспомним компоненты здоровья (слайд №14)

Компоненты здоровья:

•Положительные эмоции.

•Движение.

•Режим дня.

•Чистота тела, жилища, продуктов питания.

•Закаливание и оздоровление.

•Рациональное питание.

•Отказ от вредных привычек. Учитель:

- Какой вывод о жизни и здоровье человека мы можем сделать? Давайте прочитаем все вместе (слайд №15)

Учитель:

- А теперь мы отправимся в галерею и посмотрим рисунки, которые нарисовали дети на тему: “Здоровый образ жизни”.