

Внеурочной деятельности : «Школа докторов природы»

3 класс

Тема занятия: «Огонек здоровья»

Цели:

Формировать представления учащихся о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; формировать первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятиях для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Развивать познавательную активность, творческих способностей учащихся в ходе пропаганды «здорового образа жизни».

Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

УУД.

Личностные: установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Регулятивные: понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий ; проявлять индивидуальные творческие способности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные: работать в группе , учитывать мнения партнеров, отличные от собственных, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться и приходить к общему решению, предлагать помощь и сотрудничество, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Форма занятия: игра-«крестики-нолики»

Ход занятия:

Ребята, повернитесь к гостям, давайте поздороваемся

Здравствуйтесь, здравствуйтесь, здравствуйтесь

Всем говорим от души

Мы рады Вас видеть на празднике

Спасибо, что все Вы пришли.

- ребята, а знаете ли вы, что означают слова «здравствуйтесь»?

(приветствие, пожелание здоровья)

- а как это слово появилось в нашей речи, как произошло?

- посмотрите, в каком из словарей мы можем узнать о происхождении этого слова? (этимологический) - зачитать из словаря.

- наверное, вы уже догадались о чем пойдет речь на нашем огоньке здоровья? (о том, как сохранять и укреплять здоровье, о здоровом питании, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о вредных привычках)

Т.е. о всем том, что мы изучали на наших уроках здоровья.

Я предлагаю Вам провести занятие в форме игры «крестики-нолики». Мы в нее уже играли и правила игры Вам известны. Все мы разделимся на 2 команды: крестиков и ноликов. У каждой команды есть свой девиз (проговорит девиз-каждая команда)

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

2. Я здоровье берегу сам себе я помогу.

Сегодня мы будем не только повторять то, что мы знаем о здоровье, но и записывать в книгу. Да, да ребята, сегодня мы будем авторами книг о здоровье. У каждой команды будет своя книга. Название книги у Вас уже есть – это ваш девиз, а следующие страницы вы допишете сами. После каждого выполненного задания каждая команда будет записывать свои выводы в книгу. По окончании занятия у нас получатся 2 книги о здоровье.

Итак, посмотрим на поле:

Пословицы	Завтрак	Режим дня
Волшебный мешочек	Загадки	Домашнее задание
Физкультминутки	Польза-вред	Музыкальная пауза

1.Пословицы.

Каждая команда получает разрезанные пословицы. Ваша задача собрать и объяснить смысл каждой пословицы.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Свою болячку чужим здоровьем не лечат.

Тяжело болеть - тяжело и над больным сидеть.

Болячка мала, да болезнь – велика.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

2.Режим дня.

Давайте послушаем стихотворение, которое приготовил нам (ученик читает стихотворение)

Я режим не соблюдаю -

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю

То с друзьями, то один

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю

Нет обеда, всухомятку

Бутерброд я пожую

Поздно спать люблю ложиться
После всех телепрограмм
И не может добудиться
Меня мама по утрам
Ты , сыночек, бледный вялый
И совсем больной на вид
Ты с утра уже усталый
Может , что-нибудь болит,
А отец сказал с досадой
Вот твоя ошибка сын
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим

- Какая история произошла с мальчиком и почему?

Каждый из нас знает, что нужно соблюдать режим дня. А какой он у Вас? Сейчас мы узнаем. У каждой команды есть бланк, в который надо вписать время, указанных там действий.

3.Завтрак.

- дети, вы все, конечно, знаете, что утром надо завтракать. А чем же вы завтракаете?

- Каша - наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ легко усваиваемых организмом человека. Сейчас мы проверим, как вы любите каши и знаете их. Сейчас будет завтрак. Каждая команда получает тарелку с кашей. Каша называется «дружба»

- что такое дружба? (пословицы)

В нашей каше смешаны злаки. Ваша задача определить какие злаки т. е. какие каши в тарелке. (рисовая, гречневая, перловая, геркулесовая, гороховая , пшенная)

4.Загадки.

Детям загадываю загадки из приложения.

- как одним словом можно назвать эти предметы-отгадки (предметы гигиены)

- а, что такое гигиена ? (учение об условиях сохранения и укрепления здоровья, а также мероприятия, содействующие этому)

5.Польза-вред.

- что мы видим на экране, как это назвать одним словом? (продукты питания)

Не все продукты, которыми питается человек - полезны для здоровья.

Задание командам:

Из тех продуктов, которые Вы видите на экране

1 команда –выбирает полезные

2 команда - выбирает вредные, (проверка листов жюри)

6.Физкультминутки.

Дети выполняют гимнастику (из приложения)

7.Музыкальная пауза.

(ребята исполняют частушки о здоровье.) Приложение.

8.Домашнее задание.

Дома каждая команда должна была подготовить сообщение на тему: « А знаете ли Вы?» о здоровье. Давайте послушаем ребят. (ученик от каждой команды читает свое сообщение.)

9. Волшебный мешочек.

У меня в руках волшебный мешочек, в котором находятся продукты, которые Вы, наощупь должны отгадать, но не только отгадать ,а назвать ,чем он полезен или вреден для нас, людей

(в мешке находятся : картофель , морковь ,огурец, помидор ,перец болгарский, редис, свекла, лук, чеснок, капуста.)

ВЫВОД: и так, ребята, вот мы и завершили нашу игру «крестики-нолики».

Посмотрим теперь , что вы записали в своих книгах.

Вы знаете какое сейчас время года? А весной меньше всего витаминов.

Почему?

За то, что вы сегодня все старались, хорошо поработали, я вам раздаю витамины.

Всем спасибо.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

ЗАГАДКИ

МОГУ Я В НЕЙ НА ДНО НЫРНУТЬ
НО НЕ МОГУ Я УТОНУТЬ
А ЕСЛИ СТАНЕТ ГЛУБОКО
ОТКРОЮ ПРОБКУ Я ЛЕГКО

(ВАННА)

Я УВИДЕЛ СВОЙ ПОРТРЕТ
ОТОШЕЛ ПОРТРЕТА - НЕТ

(ЗЕРКАЛО)

МЫ ЕЙ ПОЛЬЗУЕМСЯ ЧАСТО
ХОТЬ ОНА , КАК ВОЛК, ЗУБАСТА
ЕЙ НЕ ХОЧЕТСЯ КУСАТЬ
ЕЙ БЫ ЗУБКИ ПОЧЕСАТЬ

(РАСЧЕСКА)

ЛЕГ В КАРМАН И КАРАУЛЮ -
РЕВУ , ПЛАКСУ, И ГРЯЗНУЛЮ
ИМ УТРУ ПОТЕКИ СЛЕЗ
НЕ ЗАБУДУ И ПРО НОС (ПЛАТОК)

ПУЗЫРИ ПУСКАЛО
ПЕНОЙ КВЕРХУ ЛЕЗЛО

И ЕГО НЕ СТАЛО,
ВСЕ ОНО ИСЧЕЗЛО.

(МЫЛО)

БЕЛАЯ РЕКА В ПЕЩЕРУ ЗАТЕКЛА
ЧИСТИТ ДОБЕЛА

(ЗУБ.ПАСТА)

МОЙДОДЫРУ Я РОДНЯ
ОТВЕРНИ-КА ТЫ МЕНЯ
И ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ
ЖИВО Я ТЕБЯ УМОЮ

(ВОДОП.КР.)

ВАФЕЛЬНОЕ И ПОЛОСАТОЕ
ВОРСИСТОЕ И ЛОХМАТОЕ
ВСЕГДА ПОД РУКОЮ
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

(ПОЛОТЕН.)

Приложение

ЧАСТУШКИ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТЯТ
ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ

КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ
ПОПРОБУЕМ ОТВЕТИТЬ

ФРУКТЫ ЕСТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОМЫТЬ
А ГУЛЯЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ
ПРО УРОКИ НЕ ЗАБЫТЬ

ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ
ЧИСТОТА НУЖНА ВЕЗДЕ
ДОМА ,В ШКОЛЕ, НА РАБОТЕ
И НА СУШЕ И В ВОДЕ

РУКИ С МЫЛОМ НАДО МЫТЬ
ЧТОБ ЗДОРОВЕНЬКИМИ БЫТЬ
ЧТОБ МИКРОБАМ ЖИЗНЬ НЕ ДАТЬ
РУКИ В РОТ НЕ НАДО БРАТЬ

ВСЯКИЙ РАЗ КОГДА ЕДИМ
О ЗДОРОВЬЕ ДУМАЕМ
МНЕ НЕ НУЖЕН ЖИРНЫЙ КРЕМ
ЛУЧШЕ Я МОРКОВКУ СЪЕМ

ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАЙСЯ
ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯТЬ
И ОТ ЛЕНИ ПОСТАРАЙСЯ
ПОБЫСТРЕЕ УБЕЖАТЬ

ТЫ ЗАРЯДКОЙ ЗАНИМАЙСЯ
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ВОДОЙ ХОЛОДНОЙ ОБЛИВАЙСЯ
ПОЗАБУДЬ ПРО ДОКТОРОВ

ЕСЛИ ВДРУГ СТЯСЛАСЬ БЕДА
ПОМОЩЬ ВЫЗОВИ ТОГДА
01 02 03
БЫСТРО НОМЕР НАБЕРИ

С КНИГОЮ В РУКАХ ЛЕЖУ
У КОМПЬЮТЕРА СИЖУ
ОЙ, КУПИТЕ МНЕ ОЧКИ
НЕ РАБОТАЮТ ЗРАЧКИ

УМУДРИЛАСЬ НАША СВЕТКА
СЪЕСТЬ ВСЕ МАМИНЫ ТАБЛЕТКИ
ЧУТЬ ЖИВОЙ ЕДВА ОСТАЛАСЬ
ЗАТО В СКОРОЙ НАКАТАЛАСЬ

ЗА ОСАНКОЙ НЕ СЛЕЖУ
СКРЮЧЕННЫЙ ВЕСЬ ДЕНЬ ХОЖУ
ЧТОБЫ МНЕ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
НАДО ЗА СПИНОЙ СЛЕДИТЬ

И ПОЭТОМУ, РЕБЯТА,
С ВАМИ ЖДЕМ МЫ НОВЫХ ВСТРЕЧЬ
И НАДЕЮСЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВЫ БУДЕТЕ БЕРЕЧЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ЕДЕМ ЕДЕМ НА МАШИНЕ
НАЖИМАЕМ НА ПЕДАЛЬ
ГАЗ ВКЛЮЧАЕМ ВЫКЛЮЧАЕМ
СМОТИМ ПРИСТАЛЬНО МЫ ВДАЛЬ
ДВОРНИКИ СЧИТАЮТ КАПЛИ
ВПРАВО ВЛЕВО – ЧИСТОТА
ВОЛОСЫ ЕРОШИТ ВЕТЕР
МЫ ШОФЕРЫ – ХОТЬ КУДА

Я НА МОСТИКЕ СТОЮ
И БИНОКЛЬ В РУКАХ ДЕРЖУ
ВОЛНЫ ПЛЕЩУТСЯ СЛЕГКА
КАЧКА ТИХАЯ ПОКА
ВОЛНЫ СИЛЬНЫМИ ВДРУГ СТАЛИ
И ОТ КАЧКИ ВСЕ УПАЛИ
ЗА КАНАТ ДЕРЖУСЬ Я КРЕПКО
- ОЙ СОРВАЛО ВЕТРОМ КЕПКУ
Я ЛОВИТЬ РУКОЮ СТАЛ
ЧУТЬ С МОСТОЧКА НЕ УПАЛ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Режим дня

Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак	7:00- 8:00
Занятия в школе	8:00- 13:00
Возвращение домой, обед	13:00- 14:00
Отдых, прогулка, спорт. секции, кружки, муз. школа	14:00- 16:00
Приготовление уроков	16:00- 18:00
Отдых, ужин, помощь по дому	18:00- 19:00
Чтение, игры дома	19:00- 20:45
Подготовка ко сну, сон	20:45- 7:00

