

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8» Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Внеурочное занятие «Если хочешь быть здоров»

*Классный руководитель:
Ислангереева Альбина Алихановна*

С. Приозерское, 2024г

Задачи и цели: формировать представления о правильном питании детей, режиме дня, о правилах личной гигиены, умение учащимися выполнять самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.

учиться оформлять свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, читать текст вслух, анализируя прочитанное. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать и совместно решать проблемы. Высказывать свою точку зрения на события и поступки.

Учиться наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Использовалось следующее оборудование: ИКТ, мини – проекты (конверты с картинками продуктов питания, основа для проекта), предметы гигиены (расчёска, зубная щетка, полотенце, мочалка, шампунь, зеркало, мыло); разнос; видеоролик шапочки «умников», карточки, стол, скотч.

Ход урока:

I. Организационный момент:

- А как приветствуют друг друга военные? (Здравия желаю)
- Так что же желают люди друг другу при встрече? (Здоровья)
- Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его нужно беречь.
- Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? (Соблюдать режим дня, правильно питаться, спорт).

Начнём наше занятие с хорошего настроения, которое может быть только у здоровых людей.

– И мы посмотрим, кто из вас будет достоин шапки умника.

II. Актуализация знаний.

1. Блиц – тест, мини - проект.

Работа в парах.

Поработаем в парах.

Возьмите карточки №1.

Слайд 1

- Прочитайте задание. Что вам нужно сделать? А теперь выполните его. Время пошло!
- Готовая пара поднимает кулачок дружбы.

Слайд 2

- Посмотрите на экран.
- Сравните так ли у вас?
- У кого нет ошибок, просигнальте!
- Отложите карточки.
- Молодцы, ребята, задание выполнили. Работаем дальше.

2.

- **Знания урока окружающего мира нам пригодятся сегодня на внеурочном занятии.**

- А теперь скажите какой «командный пункт» человека управляет работой всего организма? (Головной мозг)
- Выполним упражнение на релаксацию.
- Вдохните, заатайте дыхание, выдохните.
- Какой внутренний орган помог вам это сделать? (Лёгкие)
- Сожмите кулачок, разожмите,.....
- Какой внутренний орган человека работает примерно так же? (Сердце)
- Что он делает? (Гонит кровь к каждому органу, циркулирует, транспортирует кровь).
- А какой орган называют внутренней кухней? А почему? (Желудок, так как в нем происходит переваривание пищи).
- Длина, какого органа примерно 8 метров? (Кишечник)
- Порассуждайте, как же он помещается в нашем организме?

Слайд 3

- Какой орган мы не назвали? (Печень).
- А какую роль она выполняет в организме? (Помогает переваривать пищу).

3 Физминутка. (МУЗЫКА)

- Встаньте, дети. Покажите на себе внешние органы человека?
- Покачайте головой, покрутите шеей, понаклоняйте туловище, покажите верхние конечности, похлопайте в ладоши, покажите нижние конечности, потопайте.
- Присядьте. Спасибо.

4.Работа

с

тестом.

Слайд 4.

- В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека? В строчке А? В строчке Б? Или в строчке В?
- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
- Б) горбатый, бледный, хилый, низкий
- В) стройный, сильный, ловкий, румяный
- Время пошло.

Просигнальте, согласны?

Слайд 5

- Зачем нужно знать свой организм?
- А) чтобы сохранять и укреплять здоровье.
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться.
- Каково истинное высказывание? Просигнальте.
- А как вы думаете, что нужно, что бы все органы были здоровы, как сохранить здоровье человека? (соблюдение режима дня, правильное питание, соблюдение личной гигиены, занятие спортом)
- Да, ребята, помогают в сохранении здоровья и правильное питание, и режим дня, и занятие спортом, и конечно, соблюдение правил личной гигиены.

III. Постановка задачи.

- Как вы думаете, какова же тема нашего занятия?
- Да ребята, сегодня мы должны с вами прийти к истине, что значит быть здоровым?
- Тема нашего занятия «Если хочешь быть здоров».

Слайд 6

IV. Поисково-исследовательский этап.

- Вы утверждаете, чтобы сохранить здоровье человека, нужно соблюдать режим дня.

Согласна с вами, режим дня очень важен. А что же такое режим дня?

1. Работа с учебником.

- Уточним, что же такое режим дня. (Режим дня – это распорядок, в котором правильно сочетаются учёба, игры, отдых и другие занятия).

Слайд 7. Режим дня.

- На слайде примерный режим дня школьника.

- А кто из вас соблюдает режим дня?

- Посмотрите на рисунки. Какой режим дня у мальчика Серёжи? Что делал Серёжа после того, как проснулся?

- Что он забыл сделать? (обед после уроков в школе, прогулка, приготовление домашнего задания, ужин.)

- А что бы вы добавили из своего режима дня? А для чего он нужен?

- Я согласна с вами, чтобы быть здоровым нужно и правильно питаться.

- А что значит правильно питаться? (Есть здоровую и разнообразную пищу).

Слайд 9

- Да, ребята, это значит, используя продукты животного и растительного происхождения.

- А что значит растительная пища?

- А пища животного происхождения?

2. Работа в парах.

Слайд 10

- Работаем в парах. Возьмите основу для мини – проекта - корзиночки, которые изготовлены на уроке изобразительного искусства. (Показываю)

- Возьмите розовые конвертики, достаньте из них картинки.

- Дооформите проект. Распределите на 2 группы продукты животного и растительного происхождения. Время пошло!

- Кто готов поднимите кулачок дружбы.

- Покажите ваши мини – проекты.

- Назовите продукты растительного происхождения.....

- Согласны? Просигнальте. Истина или ложь?.

- Назовите продукты животного происхождения.....

- Просигнальте.

- Скажите, а кому можно подарить наши проекты, то есть найти им применение? (первоклассникам, детям детского сада)

- Ребята, вчера вечером нашему классу пришло письмо. (Показываю)

- От кого?

- И вот что он пишет. (Прочитает ...)

«Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом,

чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон?

- Верно, ли он составил свое меню? Истина или ложь? (Нет, чтобы выздороветь, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп).

- Что такое гигиена? (Гигиена – это действия, которые выполняют все люди, для поддержания своего тела и жилища в чистоте).

- Как вы понимаете, соблюдай правила личной гигиены? Что это за правила?

Слайд 11

- А Кузя поддерживает правила личной гигиены?

Слайд 12

Игра «Дополни предложения»

- Давайте обобщим правила личной гигиены.

- На экране – начало предложения. Дополните его.

3. Практическая работа.

- Выполним практическую работу.

- Ребята, есть предметы личной гигиены и для всех членов семьи.

Приглашаю к доске

- Распределите предметы гигиены: личные и общие.

Микроитог.

- Так что же относится к предметам личной гигиены, а что к общим?

- Согласны, ребята? Просигнальте.

- Ребята, как вы думаете, почему так важны для нас здоровые зубы? (Они помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека)

- Да. Я согласна с вами, здоровые зубы украшают лицо человека, помогают правильной, красивой речи и, конечно, их огромная роль в том, чтобы были здоровы все органы человека.

- К какому врачу нужно обратиться, если возникли проблемы с зубами?

СЛАЙД 13

- Просмотрите видеоролик, как нужно правильно чистить зубы и повторяйте за нашим героем, т. е имитируете.

- Так ли вы чистите зубы? Просигнальте.

V. Итог. Оценки.

- Ребята, давайте подведём итоги. Так к какой истине мы пришли сегодня? Что значит быть здоровым? (Вручаю шапочки «умникам», комментируя их работу)

- А теперь испытание для умников.

- Прощу к доске.

- Составьте на доске кластер «Если хочешь быть здоров».....(Ребята зачитывают кластер)

- Ребята пришли ли мы к истине, чтобы быть здоровым - это значит соблюдать режим дня и правильно питаться?

А почему вы не использовали в кластере оставшиеся фразы «объедаться кириешками», «пить колу»? (показывает, дети отвечают)

Слайд 14.

Мне было очень приятно работать с вами.
Спасибо.