

Разработка внеклассного мероприятия

Ф.И.О. учителя: Харламова Наталья Петровна

Класс: 1

Тема: «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу».

Цель:

Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него;
научить детей практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня я проведу у вас занятие и думаю, что мы проведем время не только интересно, но и с пользой.

Для начала я хочу, чтобы вы отгадали одну непростую загадку - « Чего не купишь ни за какие деньги?»»

Ответы учащихся.

Правильно, сегодня мы поговорим о здоровье, о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Тема нашего занятия - «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»

На доске перевернуть табличку

Ребята, а как вы думаете, есть ли что-то общее в словах «Здоровье» и «Здравствуйтесь?»»

Ответы детей.

В слове «здравствуйтесь» «спрятано» много различных пожеланий. Нужно расшифровать это слово и подобрать как можно больше пожеланий. Главное – не пропустить ни одной буквы в слове здравствуйтесь, в своих пожеланиях не следует повторяться, а нужно найти такие слова, которые еще не звучали, и которые можно подарить другому человеку. Итак, говоря «Здравствуйтесь», пожелаем друг другу ... чего?

- З** - здоровья, зрелости, зоркости, задора...
- д** - добра, доброжелательности, доверия, душевности...
- р** - радости, равновесия, решимости...
- а** - активности, аккуратности, авторитета...
- в** - великодушия, важности, веселья...
- с** - счастья, свободы, сил...
- т** - творчества, терпения, теплоты...

- в** - верности, волшебства, вечной весны...
- у** - уверенности, уважения, улыбок...
- й** - искренности, идей, изящества...
- т** - таланта, трудолюбия...
- е** - единства, естественности...

Молодцы, ребята! Вот, оказывается, как много заложено в простом слове «Здравствуйте».

И сейчас, я предлагаю вам поздороваться со своими друзьями, подразумевая при этом все те качества и эмоции, которые входят в это слово «Здравствуйте».

Эмоциональный и психологический настрой. «Здравствуй, друг...»

(на доске)

Всем известна пословица: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, а здоровье потерял — все потерял».

Как выдумаете, почему так говорят?

Ответы детей: «Нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешают боль, болезнь» и т.д.

Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что нам необходимо делать, чтобы быть здоровыми людьми. Мы не просто об этом поговорим, а все вместе построим лестницу, по которой и будем подниматься, чтобы достичь вершины, название которой- ЗДОРОВЬЕ.

Быть здоровыми хотят

Взрослые и дети

Как здоровье сохранить,

кто может ответить?

Сейчас я предлагаю вам поработать в парах. У вас на листочках написано начало предложений, вам нужно будет их закончить. Не забывайте, что речь сегодня идёт о вашем здоровье!

1. Я аккуратный, человек. Я умею следить за собой, Я всегда встаю в одно и то же время. И вообще весь мой день расписан по минутам, значит, я соблюдаю р...м д..

2. Утром я ... (встаю, делаю зарядку)

В школе я ... (занимаюсь на уроках и отдыхаю на переменах)

3. Я стараюсь, чтобы в течение дня у меня было хорошее настро...ие

4. Когда прихожу из школы ... (отдыхаю, гуляю на свежем воздухе)

5. я всегда кушаю только пол....е продукты

6. а ещё я знаю, что « Солнце, воздух и вода - наши.....»

7. вредные привычки - это...

А теперь давай те проверим, что у вас получилось. (ступеньки!!!)

1. Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня. (1-ая ступенька)

2. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться! (2-ая ступенька -двигательная активность)

3. Чистить зубы, умываться, (3 ступенька -положительные эмоции)

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра

4. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде! (4 ступенька - прогулки на свежем воздухе)

5. Кушать овощи и фрукты, (5 ступенька -полезные продукты)

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

6. Солнце, воздух и вода - ...наши лучшие друзья (6 ступенька-закаливание)

Выстраиваются ступеньки здоровья

Давайте ещё раз посмотрим на нашу лесенку и вспомним, что же является составляющими здоровья. Не так уж и много на ней ступенек, а приведут они нас к самому большому богатству-здоровью.

А сейчас внимание на экран.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

А знаете, ребята, что здоровыми хотят быть не только люди, но и животные. Я предлагаю сейчас вместе с вами провести физкультминутку, а то вы, наверное, уже стали сидеть, правда?

Повторяйте движения за мной.

Физминутка « ХОМКА»

Физминутка для глаз

А знаете, ребята, о здоровье сложено много пословиц. Как вы думаете, почему?

Самое главное и дорогое – здоровье.

-Знаете ли вы пословицы о здоровье?

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

В здоровом теле - здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Здоровье дороже денег.

А сейчас я предлагаю вам поиграть. « Закончи пословицу»

Игра «Цветочная полянка».

В здоровом теле... (здоровый дух).

Голову держи в холоде... (а ноги в тепле).

Кто любит спорт... (тот здоров и бодр).

Быстрого и ловкого... (болезнь не догонит).

Землю сушит зной... (а человека - болезнь).

Поработал -... (отдыхай).

Ну вот, ребята, наше занятие подходит к концу. Вы сами построили лестницу, по которой будете подниматься к самому большому богатству в жизни- здоровью. Давайте ещё раз пройдёмся по её ступенькам...

ЛЕСЕНКА

-Скажите, ребята, какое настроение у вас было во время занятия?

- Что понравилось больше всего?

- О чём ещё хотелось бы узнать больше?

И в заключение хочу предложить вам в качестве рекомендации следующую песню. Все встаньте, пожалуйста, песня очень энергичная, будем не только слушать её, но и выполнять движения. Согласны?

Песня « Закаляйся»

На память о нашей встрече я дарю вам каждому по солнышку, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, ведь это одно из слагаемых здоровья. Здоровья вам, тепла, добра!

На этом наше занятие закончено. Всем спасибо за внимание