**План-конспект занятия по внеурочной деятельности**

 **в 1 «А» классе**

**Тема: «Как сохранить улыбку красивой?»**

Цель. Учить бережно относиться к своему здоровью.

Задачи.

• Знакомить детей с организмом человека, дать первые понятия, как ухаживать за зубами.

• Уточнить знания детей, что полезно и что вредно для зубов.

• Развивать интерес детей.

• Формировать у детей исследовательскую деятельность через элементарную опытную работу.

• Воспитывать культуру общения детей друг с другом.

• Приобщать к восприятию художественных произведений, помочь детям выучить стихотворение.

Ход занятия:

**1) Загадка:**

 - Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого? (Улыбка)

 - Конечно это же улыбка. Звучит песня «Улыбка».

 Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой ?» Посмотрите на рисунки, на которых люди улыбаются. Давайте мы улыбнёмся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент (Зубы)

 - Р., а зачем человек зубы?

 -Чтобы перемалывать пищу, измельчать её и помочь желудку перерабатывать её. Зубы у человека вырастают 2 раза. Первые – молочные, их 20 – это временные зубы. Они появляются уже у малышей. Вторые, их 32, постоянные, появляются к 10 – 11 годам. У вас сейчас смешенный зубной ряд ( и молочные и постоянные) Смена зубов – это естественный процесс и бояться этого не надо. В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу и рассказать стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и принести новый. В Японии – бросают зуб в воздух, у корейцев призывают «Чёрная птица дай мне новый зуб»

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб? ( выслушиваются ответы детей)

**2) Практическое занятие:** Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный зуб и постоянный. Чем они отличаются?

1. постоянные – большие по размеру;
2. временные - мелкие, бело- голубые.

Это отличие, а сходство спрятано внутри. Давайте посмотрим

Коронка – часть зуба, которая располагается в челюсти

Шейка – между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

У взрослого человека 32 зубы.

1. резцы – острые зубы, служат для того, чтобы резать пищу;
2. клыки – нужны, чтобы разрывать её;
3. коренные – чтобы пережёвывать пищу.

- Итак, мы знаем о зубах почти всё. Но послушайте какая история приключилась с Любой.

Стихотворение « Как у нашей Любы?»

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные -

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас! -

 Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит -

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять!

Тут же бабушка хлопочет,

Дать совет полезный хочет -

- Все до свадьбы заживет

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы?

* Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая и защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать, то появляется дырочка (кариес)

 (Работа с моделью зуба)

* Дырка в зубе – это всегда больно и не приятно . А ещё больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам.

**3)** **Рисование**

Нарисуйте зуб, в котором поселилась зубная боль.

- Где будет вход в зуб для боли? (Это дырочка)

- А что нужно сделать, чтобы зубная боль не попала в зуб?

(закрасить дырочку, как будто заделать вход) Зуб перестанет болеть.

- А теперь нарисуйте рядом здоровый зуб, весёлый.

**4)** **Игра «Вредно и полезно»**

- грызть орехи, твёрдые предметы

- холодное и горячее

- много сладкого

- Есть здоровую пищу: фрукты, овощи и овсяную кашу.

- чистить зубы

- полоскать рот после еды

- жевать жевательную резинку.

**5)** **Оздоровительная минутка**

Люди с самого рожденья

Жить не могу без движенья.

* Руки опустите, выровняйте спину, голову не наклоняйте.
* Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой.
* Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит:
* «Сила во мне» и тянет вверх.
* Другая говорит: «нет, сила во мне» и тоже тянет вверх.
* Подумали и решили, «Нет! Мы две половинки одной горы и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно – сильно.
* Медленно опустите руки и улыбнитесь.

**6) Зачем человеку зубная щётка?**

- Как надо ухаживать за зубами?

- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку, для ухода за зубами?

Практикум «Чистка зубов»

1. Зубная щёка располагается вдоль сини десён. Движенья сверху – вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба.
3. Очистить жевательную поверхность каждого зуба вперёд – назад.

Стихотворение «Как поел, почисти зубки».

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тех, кто их не чистит, мы песенку споем.

Эх, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Чистить зубы не ленись, снизу вверх, сверху вниз,

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтоб зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на приём.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.

1. **Итог занятия**

- Итак, ребята, что полезного узнали из нашего занятия. Давайте, посмотрим.

 Эти полезные советы нам приготовил весёленький зубок. (На листочках – зубиках записаны полезные советы)

- Р., у вас на столах лежат маски. Лица у них безликие какие-то, чего-то не хватает в них (Улыбки)

- Давайте отживим эти маски.

Звучит песня «Улыбка». Дети рисуют на масках улыбки.

- Итак, ребята, ваши маски ожили. Некоторые из них я прикреплю на доску рядом с вашими рисунками. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе.

Занятие заканчивается стихотворением «Если только рассмеяться».

Если только рассмеяться,

То начнутся чудеса –

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей!

**Праздник в 1 «А» классе**

 **«Осень, осень в гости просим!»**

**Цели и задачи:**

1. познакомить детей с сезонными изменениями в природе, показать всё многообразие и красоту осенней природы и даров осени.
2. развивать речь детей, обогащать словарь; умение слушать; внимание, наблюдательность, ловкость и т.д.

**Ход занятия:**

1. Вступительное слово учителя.

Если на деревьях листья пожелтели,

Если в край далёкий птицы улетели,

Если небо хмурое, если дождик льётся –

Это время года осенью зовётся.

**Дети читают стихи:**

1. Вот художник, так художник!

Все леса позолотил!

Даже самый сильный дождик

Эту краску не отмыл

Отгадать загадку просим:

Кто художник этот?

Все: Осень!

1. Осень красит золотом

Рощи и леса

Слышатся прощальные

Птичьи голоса.

1. Алые и жёлтые

Ветер листья рвёт,

Кружит, кружит в воздухе

Пёстрый хоровод.

1. Солнышко лишь выглянет

Спрячется опять

Долго лето красное

Будем вспоминать.

1. Осень! Славная пора!

Любит осень детвора.

Сливы, груши, виноград

Всё поспело для ребят.

1. Журавли на юг летят

Здравствуй, здравствуй осень!

Приходи на праздник к нам,

Очень, очень просим.

1. Здесь мы праздник радостный

Весело встречаем,

Приходи, мы ждём тебя,

Осень золотая.

**Осень: (Выходит девочка в костюме осени)**

Вы обо мне? А вот и

Привет огромный вам, друзья!

Вы рады встретиться со мной

Вам нравится наряд лесной –

Осенние сады и парки?

Я пришла на праздник к вам

Петь и веселиться

Я хочу со всеми здесь

Крепко подружиться!

1. Здравствуй, осень, здравствуй, осень

Хорошо, что ты пришла.

У тебя мы осень спросим

Что в подарок принесла?

**Осень**: Принесла я вам муки

**Дети:** Значит, будут пироги

**Осень:** А уж яблоки, как мёд.

**Дети:** На варенье, на компот

**Осень:** Принесла я мёду полную колоду.

1. Ты и яблок, и хлеба,

Ты и мёду принесла

А хорошую погоду

Ты нам, Осень, принесла?

**Осень:** Дождику вы рады?

**Дети:** Не хотим, не надо!

**Осень:** Урожай у вас хорош,

 Уродился густо:

 И морковка, и картошка,

 Белая капуста,

 Баклажаны синие,

 Красный помидор

 Затевают длинный и серьёзный спор!

На сцену выходят дети в масках овощей. Разыгрывается сценка «Спор овощей»

**Овощи:** Кто из нас, из овощей

 И вкуснее и нужней?

 Кто при всех болезнях

 Будет всех полезней?

**Ведущий:** Выскочил горошек –

 Ни и хвастунишка!

**Горошек:** Я такой хорошенький

 Зелёненький мальчишка!

 Если только захочу,

 Всех горошком угощу.

**Ведущий:** От обиды покраснев

 Свекла проворчала.

**Свёкла:** Дай сказать хоть слово мне,

 Выслушай сначала,

 Свёклу надо для борща

 И для винегрета

 Кушай сам и угощай –

 Лучше свёклы нету!

**Капуста:** Ты уж, свёкла, помолчи

 Из капусты варят щи

 А какие вкусные

 Пироги капустные.

**Огурец:** Очень будите довольны

 Съев огурчик малосольный

 А уж свежий огуречик

 Всем понравится, конечно.

**Редиска:** Я – румяная редиска,

 Поклонюсь вам низко-низко.

 А хвалить себя зачем?

 Я и так известна всем.

**Морковь:** Про меня рассказ недлинный

 Кто не знает витамины?

 Пей всегда морковный сок

 И грызи морковку –

 Будешь ты всегда, дружок,

 Крепким, сильным, ловким.

**Ведущий:** Тут надулся помидор

 И промолвил строго…

**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор

 Помолчи немного.

 Самый вкусный и приятный

 Уж, конечно, сок томатный

 Витаминов много в нём

 Мы его охотно пьём.

**Лук:** Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям

Угадали? Я- ваш друг!

Я простой зелёный лук.

**Картошка:**

Я, картошка, так скромна –

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малышам!

**Баклажаны:**

Баклажанная икра

Так вкусна, полезна,

Спор давно кончать пора

Спорить бесполезно.

(Раздается стук)

**Ведущий:** Кто-то, кажется, стучит.

 (входит ребёнок в костюме Айболита)

**Дети:** (хором) Это доктор Айболит.

**Айболит:** Ну, конечно. Это я!

 О чём спорите друзья?

**Овощи:** Кто из нас, из овощей

 Всех вкуснее и важней?

 Кто при всех болезнях

 Будет всем полезней?

**Айболит:** Чтоб здоровым, сильным быть

 Надо овощи любить

 Всё, без исключения,

 В этом нет сомнения!

 В каждом польза есть и вкус,

 И решить я не берусь

 Кто из вас вкуснее,

 Кто из вас нужнее!

**Развивающее занятие**

**«Для чего нужны руки?»**

**Цель занятия:**

1. учить детей осознанно относится к своему здоровью, формировать умения и навыки здорового образа жизни.
2. расширять познания о возможностях рук, их выразительности;

развивать мелкую моторику;

1. воспитывать стремление делать добро.

**Ход занятия:**

**1)Вступительная часть:**

Звучит весёлая музыка.

Упражнение «Встречаемся с улыбкой»

- Р., встаньте в круг, возьмитесь за руки и улыбнитесь друг другу.

- Приятно получать улыбку?

-Улучшилось настроение?

**2)Актуализация темы.**

Игровое упражнение «Без рук»

 Предлагаю детям сцепить руки в замок за спиной и подвигаться: походить, присесть, встать, попрыгать, поднять упавшего товарища.

- Легко ли всё это выполнить? Почему?

- Р., я вам не назвала тему нашего занятия. Может кто-то отгадает, о чём мы сегодня будем говорить?

(Если не догадываются, загадываю загадку.)

- У кошки лапы, а у человека…

-У птицы – крылья, а у человека…

-Теперь догадались, о чём пойдёт речь?

( О руках)

**3)Основная часть**

- Сегодня мы поговорим на тему «Для чего нужны руки».

Игра с мячом:

 Предлагаю ответить на вопрос «Что умеют наши руки?» Отвечает тот, кто поднимает мяч.

- Вот как много умеют наши руки, а ещё руки помогают нам оздоровляться, то есть беречь и укреплять здоровье.

Как руки помогают нам оздоровляться

* На нашей кисти руки, как и на всём теле человека, множество точек, массируя которые мы можем оздоровить свой организм. Одну точку я вам покажу. Эта точка находится около большого пальца, массируя её, мы можем предотвратить головную боль.

 Каждый палец отвечает за определённый орган.

Большой – голова

Указательный – желудок

Средний – кишечник

Безымянный – печень

Мизинец – сердце

Каждый палец нужно массировать в течение минуты.

- Мы с вами убедились, что руки наши настоящие помощники.

- Что они помогают нам делать?

- Ещё наши руки могут быть настоящими артистами?

(выйти, встать в круг и сделать пальчиковую гимнастику)

- как хорошо, что у человека есть руки, как много они умеют делать!

- Как можно назвать руки, умеющие делать много дел? (Умелые)

Игра «Какие бывают руки?»

Прикрепляются контуры кистей рук.

- Сейчас мы поиграем с вами в игру. Нужно придумать слова – определение к слову «руки».

(Если дети затрудняются, помогаю наводящими вопросами)

- Какие руки у мамы? (добрые, ласковые, нежные, приветливые, тёплые, заботливые)

- Какие руки у папы? (сильные, мужественные, надёжные, ловкие, умелые, крепкие)

- Посмотрите на изображение на доске. На что оно похоже? ( На солнце)

- Руки и солнце похожи. Чем?

- Можем ли мы жить без солнца?

- Почему?

- Какие дела совершают человеческие руки?

Садитесь за столики и нарисуйте свои руки. Покажите, какие ладошки получились

- Передайте в ваших ладошках образ солнца.

- Вот сколько солнышек у нас получилось! Настоящие сияющие солнца!

**4)Заключительная часть**

Итог, занятие заканчивается рефлексией.