***Муниципальное общеобразовательное учреждение***

***«Школа №3 имени И.А.Флерова»***

***Г. Балашихи Московской области***

***Конспект внеклассного занятия во 2 класс***

***«Твое здоровье»***

***Подготовила учитель начальных классов***

***Фридман Елена Аскольдовна***

***Г. Балашиха***

***2012г.***

***Твоё здоровье***

***Предметное направление***: здоровьезбережение

***Возрастная группа****:* учащиеся 2 - 3 класса

***Название урока и презентации***: «Твоё здоровье»

***Количество слайдов в презентации****: 21*

***Время реализации образовательного события:*** 45 минут

***Аннотация:***

Презентация представляет собой Слайд-шоу с записанным звуком (с 4 по 19 слайд). Эту работу можно использовать для внеурочного мероприятия по здоровьезбережению или на уроках «Окружающего мира» при изучении раздела «Здоровье человека». Распорядок дня, отображенный в презентации, подходит для детей, занимающихся во 2 смену.

***Цели и задачи:***

- познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «правильное питание», положительные эмоции;

- убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать режим дня, правильно организовывать своё питание;

- воспитывать любовь к спорту.

***Необходимое оборудование:***

 **1).** Мультимедийный проектор, экран, компьютер, авторская презентация созданная в операционной среде POWER POINT

 **2).** Конверт для каждого ученика с разрезными полосками «Основные моменты режима дня школьника»

***Содержание слайдов презентации:***

**1 -** Титульный лист. Сведения об авторе; название, предметная область.

**2 -** Составляющие здоровья(беседа)

**3 -**  Основные моменты режима дня школьника (самостоятельная работа учеников по составлению своего режима дня. Разрезные полоски в конвертах для каждого)

**4 – 19 -** Слайд-шоу «Режим дня школьника»

**20 -**  Рефлексия

**21 -**  Список использованных источников

***Примечание:***

1. Слайд 3 содержит анимацию, работающую по щелчку.
2. С 4 по 19 презентация выполнена в виде слайд-шоу с записанным звуком. Работает в автоматическом режиме.
3. Слайды 20 и 21 работают по щелчку.
4. Для самостоятельной работы учащихся требуется конверт с разрезными полосками

**Ход занятия**

1. **Что такое здоровье** (Слайд №1)

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать и уметь, чтобы быть здоровыми.

***Занятие начинается с постановки проблемы. Детям предлагается послушать сказку.***

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству.

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь.

Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

*Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему?*

 *А что выбрали бы вы ребята?*

Провокационный вопрос:

*– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству?* (Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)

*Считаете ли вы себя здоровыми?*

*Все ли люди одинаково здоровы?*

*Почему? От чего это зависит?*

 Я хочу подарить этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

 На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.

 ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это сила и ум.
* Здоровье – это самое большое богатство.
* Здоровье это то, что нужно беречь.
* Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
* Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.
1. **Здоровый образ жизни**

*Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (Слайд №2)*

Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам здорового образа жизни относится: выполнение режима дня, здоровое питание, занятия спортом и положительные эмоции.

***Режим***

 *Что такое режим дня? (* Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).

 Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

Практическая работа – Конверт (Слайд 3)

 Слайд- шоу «Режим дня школьника» (Слайды 3 – 19)

*Какой вывод мы можем сделать? Для чего нужно соблюдать режим дня?*

***Спорт***

Послушайте изречение «Люди с самого рождения жить не могут без движения»

*Как вы думаете, о чем пойдет речь? (о спорте)*

Правильно, это вторая составляющая здоровья.

*Кто из вас уже занимается спортом? Каким?*

*А кто еще не определился и пока не посещает спортивные секции?*

Эта часть урока для вас. Мы с ребятами попробуем убедить вас стать спортсменами.

Чем мне заняться? Какой вид спорта выбрать? Этими вопросами часто задаются ребята, выбирающие себе спортивную секцию.

Сегодня вы узнаем, как занятия спортом влияют на организм человека.

Познакомимся поближе с некоторыми видами спорта. И я, надеюсь, сделаете свой выбор.

*Как влияют занятия спортом, на человека?*

*Что происходит в нашем организме, когда мы делаем физкультурные упражнения?*

Выступление ученика

**Как влияют занятия спортом на организм человека**

Тело человека создано для движения. Посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки для бросания и удержания тяжестей. В движении человек прекрасен. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что ваше самочувствие ухудшается, аппетит пропадает, кости становятся хрупкими, мышцы – слабыми. Вы быстро утомляетесь, настроение портится.В наше время для того, чтобы быть здоровым, бодрым и сильным нужны физические упражнения. Для чего же необходимо заниматься спортом?

Я вам назову несколько причин для занятий физкультурой:

1. Самая важная причина, по которой следует заниматься спортом, это необходимость укрепить здоровье.

2. Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает буквально в каждую клетку тела, поэтому улучшается кровообращение.

3. Занятия спортом тонизируют мышцы, делают их сильными и выносливыми. Они становятся более упругими, а вы – подтянутыми.

4. Благодаря спортивным упражнениям, можно контролировать аппетит и у вас никогда не будет ожирения.

5. Занятия спортом помогают противостоять усталости и делают нас более энергичными в течение всего дня.

6. Регулярные упражнения способствуют более глубокому и спокойному сну ночью.

7. Занятия спортом также укрепляют веру в собственные силы и повышают самооценку.

8. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после болезни.

9. Возможно, вы захотите заниматься спортом для того, чтобы просто получать положительные эмоции.

Каждый человек может найти свои собственные причины, которые побуждают его начать заниматься физическими упражнениями. Помните, что начать заниматься спортом можно в любое время. Движение – это жизнь!

*А какой вид спорта лучше и полезнее?(Ответы детей)*

Ну а сейчас послушаем, что нам расскажут ребята о своих видах спорта.

Рассказы детей:

Ну, что теперь нам скажут ребята? Захотелось ли вам заниматься спортом?

***Здоровое питание***

Учитель: Ребята, на доске записана пословица, давайте ее прочитаем.

“Мельница живет водою, а человек едою”

*Как вы понимаете смысл этой пословицы?*

 Еда необходима , чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

 *А какой должна быть еда?* (Вкусной, разнообразной)

-*Почему?* (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения(плакат). Давайте посмотрим, из чего она состоит.

*Как вы думаете, каких продуктов мы должны употреблять больше? Тех, которые у основания пирамиды или у вершины? Почему?*

Основа рациона – хлеб, блюда из круп и макаронных изделий, картофеля. Их можно употреблять несколько раз в день. Эти продукты – незаменимые источники энергии и кладезь белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Не менее важная составляющая рациона – овощи и фрукты. Их необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Овощи и фрукты – это богатство витаминов, минеральных веществ и углеводов!

При соблюдении здорового питания не следует забывать о молоке, кефире, твороге, сыре. Они богаты белком, кальцием и многими другими питательными веществами.

Здоровое питание не обходится без мяса, курицы и рыбы. Эти продукты являются ценным источником белка.

А вот на вершине пирамиды находятся продукты совсем не полезные для нашего организма. Назовите их.

Какой вывод можем сделать? (Питание должно быть полноценным и здоровым)

Тест знатоков правильного питания. (Конверт)

 *Какие правила здорового питания вы знаете?*

Из того, что вы сказали, я делаю вывод, что здоровое питание это:

1.Полезное.

2. Разнообразное.

3. Регулярное.

4. Умеренное. (Что такое умеренное питание?)

Сценка (Входит Карлсон, грустит).

*Учитель:* Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон).

*Ученик:* Здравствуй, Карлсон!

*Карлсон*: Привет. .

*Ученик:* Что грустишь ты? Дай ответ.

 *Карлсон:* Я обкушался варенья!

А еще было печенье,

Торт и множество конфет.

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?

*Ученик:* Где же ты сегодня был?

*Карлсон:* Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Ученик:

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

*Карлсон:* Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог. . .

Ох, зачем я ел пирог. . .

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

*Ученик:* Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

*Карлсон:* Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог. . .

*Учитель:* Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

*Карлсон:* Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог!

Ну что, ребята, Карлсон не знал правил правильного питания, а вы теперь знаете. Давайте их повторим.

Здоровое питание:

1.Полезное.

2. Разнообразное.

3. Регулярное.

4. Умеренное.

***Положительные эмоции***

*Что такое положительные эмоции?*

Ты обрадовался, разозлился, обиделся или испугался. Скажешь, это просто эмоции? А в организме тем временем происходит настоящая буря!

 *Хочешь узнать, что именно творится при этом в твоем организме?*

В кровь выплескиваются гормоны, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, задействуются нервная система и отдельные участки головного мозга. Думаешь, это вредно? Далеко не всегда! Врачи утверждают, что выплеснуть гнев, заплакать, рассмеяться от души очень даже полезно. Здоровее будешь!

*Что такое смех?*

*Зачем человеку смех и как смех влияет на здоровье человека?*

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

Музыкальная зарядка

Я вижу, разминка и ваш смех сделали свое дело. Вы бодры? Веселы? У вас хорошее настроение? Значит все мы сейчас стали чуточку здоровее.

1. **Подведение итога занятия** (Слайд 20)

*Продолжи фразу:**я буду еще здоровее, если я…*

Вручение памяток здорового образа жизни для учащихся.

***Список литературы:***

1) Н.А.Максименко «Спутник классного руководителя» - издательство «Учитель» г. Волгоград

2) Л.Н.Яровая «Внеклассные мероприятия» - издательство «ВАКО» г. Москва

3) Л.В.Мищенкова Калейдоскоп увлекательных мероприятий. Выпуск 2: Праздники, конкурсы, игры, сценки – издательство «Учитель» г. Волгоград

4) Н.К.Смирнов « Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе» - издательство «АРКТИ»