Муниципальное казённое образовательное учреждение «Средняя

общеобразовательная школа № 10 г. Михайловки» Волгоградской области

 **ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ для 4 класса**

 **ПО ТЕМЕ:**

 **«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ»**

Подготовила учитель

 начальных классов

 Михайлова И.А.

 2014 год

Цели:1 формирование личностных УУД посредством самопознания личности, позитивного отношения к себе и окружающему миру;

2. развитие практических навыков здорового образа жизни;

3.закрепление полученных ранее знаний о сохранении и укреплении своего здоровья;

4. формирование у детей мотивационной сферы к здоровому образу жизни;

5 коррекция связной речи;

6. развитие мышления, слухового и зрительного восприятия, памяти; 7.воспитание чувства ответственности за сохранение и укреплении своего здоровья.

Оборудование и материалы: проектор, запись мультфильма «Смешарики»,фильма «Кока-кола творит чудеса», фильм о микробах, памятки по здоровому образу жизни, карточки для заданий в парах, диаграмма «Факторы здоровья»

Предварительная работа: учащиеся готовят сообщения «Школы здоровья при Екатерине 2», «Микробы и вирусы», «Вредные микробы», «Полезные микробы»; анкетирование «Моё здоровье»; инсценирование сценки «Обед»; опыт с кока-колой; сообщения учащихся «Наши спортивные увлечения»; подготовка рассказов о спортивных кружках и секциях; презентация «Мы за здоровый образ жизни»

**1.Организационный момент.**

**Психологический настрой** на совместную познавательную деятельность.

Чтобы определить тему и цели нашей встречи, давайте посмотрим отрывок из мультфильма «Смешарики».

**Просмотр мультфильма «Ёжик и здоровье».**

-Кто главный герой этого эпизода?

(Ёжик)

-О чём беспокоится ёжик?

( о своём здоровье)

-Почему Ёжик вдруг вспомнил о своём здоровье?

(Ему показалось, что он болен.)

-Что сделал ёжик, чтобы оградить себя от вредных воздействий на здоровье?

-Помогли ему эти меры предосторожности? Почему?

(Он переусердствовал в своей заботе о здоровье, поэтому получился обратный результат.)

**Дискуссия по теме «Нужно ли заботится о здоровье»**

-Так как же нужно заботится о своём здоровье? Можно ли быстро и однозначно ответить на этот вопрос? Почему?

(Нельзя ответить однозначно, потому что здоровье зависит от многих факторов.)

-Надо ли вообще заботится о своём здоровье? Ведь ёжик решил, что если ты не можешь на 100% защитить себя от вредных воздействий, то и заботиться о здоровье бесполезно. Он прав?

(Нет. Если человек болен, он не сможет воплотить в жизнь свои мечты. Не сможет отдать силы на преодоление жизненных трудностей, не сможет реализовать себя в современном мире.)

-Многие задают себе вопрос: «Как же прожить всю жизнь и не болеть?» И сами себе отвечают: « Так не бывает. Каждый человек хоть чем-то за всю жизнь да болеет» Но почему-то один попадает в больницу 2 раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Это зависит от иммунитета и внутренних резервов организма и от образа жизни.

-Когда же надо начинать следить за своим здоровьем? Может быть, вам ещё рано об этом думать? Начинать заботиться лучше с самого раннего детства.

**Прослушивание легенды. Формулирование целей.**

Послушайте старинную легенду.

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в своей ладони бабочку, он спросил : «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» А сам думает: «Скажет живая- я её умертвлю, скажет мёртвая- выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

-Вот и ваше здоровье полностью в твоих руках. Как вы думаете, почему?

И сегодня мы об этом с вами поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья и научимся сохранять и поддерживать его.

**Историческая справка**

-На протяжении веков представления о том, что значит «быть здоровым» не изменились. Здоровье как естественное состояние человека и на Западе, и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек- неотъемлемая часть окружающего мира. И он сам должен заботиться о своём здоровье и беречь его. Никто другой за него этого не сделает.

**Сообщение ученика «Школы здоровья при Екатерине 2»**

В России ещё Екатерина 2 понимала, как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своём здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботиться о своём здоровье.

**2.Основная часть. Познавательная деятельность.**

**Понятие «Здоровье»**

-Как вы думаете, что такое здоровье?

(Это сила, хорошее настроение, лёгкость, красота, жизнь…)

Здоровье-главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому девизом сегодняшней встречи мы взяли народную поговорку:

 *Здоров будешь-всего добудешь*.

**Диаграмма « Город здоровья»**

На протяжении 4 лет обучения мы много говорили о сохранении здоровья, о здоровом образе жизни. Какие составляющие факторы здоровья вы бы выделили?

Представьте. Что дом-это наша с вами крепость, наше здоровье. Что могло бы ему помочь или повредить его? Какие факторы влияют на здоровье человека?

Диаграмма «Факторы здоровья»( с точки зрения учёных).

- А теперь сравним своё мнение с диаграммой факторов здоровья, составленной учёными.

образ жизни-50%

наследственность(здоровье родителей)-20%

экология-20%

состояние медицины-100%

Какой фактор, по мнению учёных, оказывает самое большое влияние?

(образ жизни)

-На какие из этих факторов мы, школьники, не можем повлиять?

( наследственность, экология, медицина)

-А на какой фактор мы можем оказать влияние?

(образ жизни)

-Значит, этот фактор является определяющим и мы можем сделать наш образ жизни здоровым. А все те факторы, которые перечислили вы, так или иначе относятся к нашему образу жизни.

**Результаты анкетирования «Моё здоровье»**

В нашем классе было проведено анкетирование по теме « Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» с целью выявления факторов, которые вы считаете наиболее важными для вашего здоровья. Вы выбрали 3 направления и провели свои исследования на выбранную тему. Итак, по мнению учащихся 4 класса, наибольшее влияние на здоровье оказывают чистота, правильное питание и занятия спортом. Эти направления мы выделили на карте нашего Города Здоровья в виде тропинок. И сейчас наша задача заключается в том, чтобы не только прослушать информацию о влиянии того или иного фактора на наше здоровье, но и оценить полноту и пользу найденного вашими одноклассниками материала.

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**Сказка о микробах**

-А вы задумывались, откуда берутся болезни? Послушайте сказку и вы узнаете ответ на этот вопрос.

Жили-были микробы- разносчики болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее вокруг, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложках, на хлебе и говорят: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

-Подумайте, что в этой сказке правда. А что вымысел?

**Исследования учащихся**

Вредные микробы

(выступают ученики)

Микробы и вирусы-причины многих болезней. Группа учащихся работала над углубленным изучением этих микроорганизмов. Послушайте, какую информацию им удалось собрать.

Ученик 1. Изучением микроорганизмов занимается наука микробиология.Это слово состоит из двух частей «микро» и «биология». Биология означает науку, изучающую все живые организмы, которые могут существовать: и человека, и животных, и растения.

- А что означает слово «микро»?

(ответы учащихся)

-Да, это что-то маленькое. Таким образом, микробиология изучает очень маленькие живые организмы-микробы.

Ученик 2.Сообщение о вредных микробах.

Ученик 3.Сообщение о полезных микробах.

-Как же бороться с микробами?

-Что помогает нам победить их?

(Вода. С водой надо дружить. Вода-доктор, без воды не может жить человек.)

-А также нам помогают в борьбе с опасными микробами полезные микроорганизмы, которые живут в теле человека.

-Итак, что нужно делать, чтобы нас не атаковали вредные микробы?

( Мыть руки перед едой, после прогулки, посещения общественных мест, пить чистую воду. Не загрязнять окружающую среду и водоёмы.

Вывод *«Чистота-залог здоровья»* помещается в конце первой тропинки.

ЕШЬТЕ О ОВОЩИ И ФРУКТЫ\_ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

**Сценка « Обед»**

Кормит бабуля обедом

Внучку свою-непоседу:

-Будешь супчик на обед?

А в ответ бабуле:

- Нет!

-Может хочешь винегрет?

И опять ей внучка:

-Нет!

\_Подогреть тебе котлет?

Отрицательный ответ.

Просит бабушка совет:

-Чем кормить тебя в обед?!

-Буду: полкило конфет

И со сливками рулет,

Жвачку, чипсы и сухарики

И в блестящем пакете яркие шарики!

Бабуля присела на стульчике:

-Куплю…

Не голодать же любимой внученьке…

-Чем пыталась бабушка накормить внучку?

-А что любит внучка?

-Чем отличается домашняя еда от покупных сладостей? Домашняя еда не рекламируется по телевизору, она без красивых обёрток, без блестящих этикеток. Домашнюю еду готовят на чистой кухне, из свежих продуктов, содержащих углеводы, жиры, белки и витамины.

**Исследования учащихся на тему «Вредные продукты»**

**-**Чем же так опасны чипсы, сухарики, жевательные резинки, кока-кола, цветные леденцы? Об этом нам расскажут ребята, которые изучали состав этих продуктов.

Просмотр фильма «Кола-кола творит чудеса»

Вывод: Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молоко, продукты-

 Вот полезная еда,

 Витаминами полна!

При покупке продуктов обращайте внимание на их состав. В нём не должно быть консервантов, красителей, ароматизаторов. Эти вещества обычно обозначаются буквой Е и цифрами 209, 132, 951 и т.д. Эти вещества вызывают опасные заболевания внутренних органов и рак. Список Е добавок вы получите в конце мероприятия.

-Какие же продукты относятся к полезным?

(молочные, хлеб грубого помола, мясные продукты, овощи и фрукты)

**Работа в парах « Полезно или вредно»**

-Соедините стрелками опасные и вредные продукты. Посмотрим, какая пара быстро и правильно выполнит задание.

 отварное мясо

 сухарики магазинные

 чипсы

 макароны

|  |
| --- |
| **полезные****продукты** |

|  |
| --- |
| **Вредные продукты**  |

 котлеты

 жидкая карамель
 запеканка творожная

 копчёные колбасы

 кисломолочные продукты

 шашлыки

 творог

 чупа-чупс

 сало

 кока-кола

 овощи и фрукты

Проверка выполнения задания ( фронтальная или взаимопроверка)

Вывод: *«Ешьте овощи и фрукты-витаминные продукты»* помещается в конце тропинки.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**Сообщение на тему: «Наши спортивные увлечения»**

С детства вы слышите: «Нужно каждый день выполнять зарядку, больше заниматься спортом.» Родители постоянно предлагают вам разные спортивные кружки и секции и рады, если вы добиваетесь там результатов. Ведь у них больше жизненного опыта, чем у вас, и конечно же, родители хотят, чтобы выросли крепкими и здоровыми. Некоторые из вас уже несколько лет посещают спортивные кружки и секции. Давайте спросим у этих ребят, почувствовали они на себе положительное влияние спорта и каких результатов они добились.

**Физминутка**

-А что вы делаете на занятиях, прежде чем выполнять специализированные упражнения?

-Правильно, разогреваетесь. Вот и я предлагаю. Чтобы мы сейчас с вами разогрелись и выполнили несколько простых упражнений.

Физминутку проводит ученик:

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны,

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали.

Спрятали за спину их,

Оглянулись через правое плечо,

Через левое ещё.

Дружно присели,

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустились, руки вниз.

**Выступления учащихся**

Рассказ о спортивных кружках и секциях

-Мы видим, что все наши «спортсмены» пышут здоровьем и у них всегда хорошее настроение. А что ещё, кроме спорта, дарит нам хорошее настроение? Где мы можем получить положительные эмоции?

(от занятия любимым делом, когда узнаём или смотрим что-то интересное)

-Л.К. уже несколько лет занимается любимым делом-танцами. Она не только сама получает от этого удовольствие, но и дарит положительные эмоции окружающим людям своим и искусством. Давайте позволим Катюше поделиться с нами хорошим настроением.

**Танец «Арагонская хота»**

Исполняет ученица Л.К.

**Вывод**

Давайте сделаем вывод, куда нас привела первая (вторая, третья) тропинка, к какому выводу?

-Чистота-залог здоровья.

-Ешьте овощи и фрукты-витаминные продукты.

-В здоровом теле-здоровый дух.

**3.Заключительная часть**

**Презентация по теме « Мы выбираем здоровье»**

В заключение сегодняшней встречи мы посмотрим презентацию, подготовленную вашими одноклассниками, «Мы выбираем здоровье».

**Подведение итогов**

**Беседа**

-Давайте вспомним вопрос, на который мы затруднились ответить в начале нашего занятия: «Как же нужно заботиться о здоровье? и постараемся ответить на него. Что нужно делать, чтобы долго быть здоровым и не болеть?

**Вручение памяток по здоровому образу жизни**

Вы узнали сегодня много интересного и полезного. Я надеюсь, что вы всегда бедете заботиться о своём здоровье, даже в старших классах. А памятки помогут вам в этом добром деле.

-