

Конспект занятия по внеурочной деятельности в 5 классе

Тема: «Здоровье – это здорово!»

Учитель: Панферова Е.М.

Цель: формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Задачи: - раскрыть понятие «здоровье»; - формировать умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, личной безопасности;
- развивать доброжелательность, позитивное отношение к жизни; - воспитать культуру здоровья и культуру питания обучающихся и воспитанников средствами художественно-эстетического искусства;
воспитать бережного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих.

Планируемые результаты:

Личностные: установка на здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, бережное отношению к здоровью.

Регуляторные: определять цель своей деятельности; взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности.

Познавательные: анализ и сравнение объектов и явлений с выделением признаков; осознанное и произвольное построение речевого высказывания .

Коммуникативные: участвовать в диалоге, находить с детьми общий язык.

Ход занятия

1. Вступительное слово учителя.

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко-рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И, как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

- А как поздоровалось солнышко? («Здравствуйте»)

- Как вы думаете, от какого слова произошло слово «здравствуйте»? («Здоровье»)

2. Постановка проблемы (Создание проблемной ситуации)

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Потому что здоровье для человека – самая главная ценность.)- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят.

3. Тема занятия - Как вы думаете, о чем мы сегодня с вами будем говорить?

- Итак, тема нашего занятия: «Здоровье – это здорово!»

- Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья. Для того чтобы определить девиз нашего занятия, давайте разгадаем зашифрованные слова:

Б Т З О О Ы З О О О

Ы Ь Д Р В М Д Р В ! (Быть здоровым здорово!)

- Правильно, молодцы! Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно, порой даже невозможно.

- Здоровье человека можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Каждый лучик – это частичка здоровья.

- У каждого из вас есть «Солнышки здоровья». У меня на доске тоже. Давайте попробуем догадаться, что на них будет написано.

Что же нам помогает оставаться здоровыми?

- Итак, первый лучик. Посмотрите отрывок мультфильма и подумайте, что способствует сохранению здоровья. (Мультфильм «Мойдодыр»)

- Как, по-вашему, называется этот лучик?

1. Надо, надо умыться по утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам стыд и срам! («Вода»)

А) Рассматривание картины водопада и её анализ.

Дети высказывают своё отношение. - Какие чувства вызывает эта картина?

- А как называется второй лучик, я думаю, вы догадаетесь сразу, после того как пройдет у нас физминутка. (Динамическая пауза)

- Как назовем второй лучик?

2. Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается! («Сила»)

4. - Чтобы догадаться, как будет называться третий лучик, вам нужно посмотреть сценку, которую подготовили ваши товарищи. **(Музыкальное сопровождение)**

«Правильное питание»

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

- Как питаться хорошо,

Чтоб не стало плохо?

- Расскажу я свой секрет,

Чем люблю питаться.

Дам тебе, сынок, совет,

Чтоб не проголодаться.

Кашу с молоком и маслом

Утром кушай ты с азартом.

И какао с молоком

Выпей поскорей потом.

За обедом не зевай:

Супчик быстро ты съедай,

Рис, картошку и капусту,

Мясо, рыбу – все так вкусно!

Вечером проси у мамы

Йогурт или творожок.

Чтоб набраться тебе силы,

Выпей молока, дружок.

И тогда здоровым будешь,

Про болезни позабудешь,

Вырастешь большим и сильным,

Смелым, умным и красивым.

- О чем шла речь в сценке? Какой вывод можно сделать? Как вы думаете, как называется этот лучик? (**«Еда» или «Питание»**) **Показ натюрмортов.**

5.Физминутка

- Повернитесь все друг к другу

И пожмите руки другу.

Руки вверх все поднимите,

И вверху пошевелите.

Крикнем весело: «Ура!»

Занятие продолжать пора!

- Итак, последний лучик мы сможем назвать, спев всем вам известную песню «От улыбки станет всем светлей».

Чаще, чаще улыбайся

И здоровым оставайся. («Улыбка»)

- Мы назвали только некоторые лучики.

А некоторые лучики остались пустыми.

Сейчас каждый из вас напишет свои примеры – то, что, по вашему мнению, помогает сохранить здоровье. (***Создание проблемной ситуации***)

- Давайте озвучим, что же у вас получилось. (Ответы детей)

- Сегодня мы говорили о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

Я предлагаю вам составить коллаж на тему: «Мое здоровье». У вас на столах лежат вырезки из журналов, ваша задача – наклеить на лист бумаги только те картинки, которые, по вашему мнению, помогают сохранить здоровье. (Презентация коллажей).

6. Итог занятия. Ребята, все вместе мы создали «Солнышко здоровья». Солнышко красиво только тогда, когда все лучики яркие и полны радости от того, что могут подсказать вам, как сберечь здоровье. Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

7. Рефлексия 1) Прочитайте слова:

Я хочу быть здоровым! Я могу быть здоровым! Я буду здоровым!

Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, заниматься спортом, быть добрыми, вершить добрые дела, вести здоровый образ жизни.

Спасибо, очень приятно! Наше занятие закончено. До свидания!