

Данная разработка – победитель регионального Конкурса эффективных практик ЗОЖ в номинации «Лучший сценарий школьного праздника».

Конспект внеклассного занятия (НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА)

«Школа Докторов Здоровья»

Автор: Аверина Любовь Юрьевна
учитель начальных классов,
ГБОУ Школа №1566 (корпус 1493)

Пояснительная записка

Цель занятия: дать детям вводное понятие здорового образа жизни; сформировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения в целях сохранения здоровья.

Задачи:

-*Образовательные:* сформировать понятие здорового образа жизни; привить навыки гигиены; замотивировать учащихся на необходимость соблюдения правил личной гигиены.

-*Воспитательные:* воспитывать у учащихся культуру духовного и нравственного здоровья.

-*Развивающие:* развивать духовные способности детей в направлении доброго отношения друг к другу, к своему здоровью.

Гипотеза: Мы предполагаем, что данное занятие заставит детей задуматься над вопросом: «Что могу сделать я для сохранения своего здоровья?»

Концепция:

- Здоровье как первая и важнейшая потребность человека.
- *Сократ:* «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.»

Ключевые понятия:

- Здоровый образ жизни;
- Личная гигиена.

Оборудование:

- Разработка мероприятия;
- Плакаты.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p>1.Вступительное слово учителя.</p> <p>2.Знакомство с Доктором Свежий воздух</p>	<p>Дорогие ребята! Сегодня мы начинаем занятия необычные. На них вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть, что здоровье у человека есть не только физическое, но нравственное, т. е. узнаете, как попасть в страну Здоровья. Наши занятия можно назвать Школой Здоровья.</p> <p>В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. К ним не нужно идти на приём в поликлинику. Они всегда рядом и заботятся о вас, любят вас. Кто они? Сейчас мы это узнаем.</p> <p>-Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома? (Нужен свежий воздух). Вот он первый доктор - доктор Свежий воздух.</p> <p>-А зачем нам нужен свежий воздух?</p> <p>-Правильно. Мы целый день находимся в закрытом помещении. Что человек выдыхает? Представьте, какое количество углекислого газа концентрируется в здании. Поэтому, чтобы проветрить наши лёгкие, мы и выходим на прогулку.</p> <p>- Конечно, мы живём с вами в огромном мегаполисе. Как вы думаете, много машин в Москве. Известен факт: один автомобиль за день нашем городе съедает столько кислорода, сколько хватило бы человеку на всю его жизнь. А в нашем городе их миллионы. И, конечно, выходя на улицу в городе, мы дышим не очень чистым воздухом, но тем не менее там воздух всё - равно чище и свежее, чем в помещении.</p>	<p><i>Здороваются с учителем, сажаются за парты. Знакомятся с порядком работы на занятии.</i></p> <p><i>Отвечают на вопросы учителя.</i></p>

<p>3. Знакомство с Доктором Вода.</p>	<p>-А без какого доктора засохли бы деревья , кусты и мы не смогли бы жить?(Доктор Вода).</p> <p>Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.</p> <p>-Ребята, как вы думаете, долго ли сможет человек прожить без воды?</p> <p>-А можно ли пить воду из-под крана?</p> <p>-А какую воду можно пить?</p> <p>-Кто знает, сколько чистой воды за день должен выпивать взрослый человек? (около 2-3-х литров)</p> <p>-А ребёнок? (1,5 – 2литра)</p> <p>-Зачем человеку необходимо пить столько воды?</p> <p>-А зачем ещё человеку нужна вода? (чтобы содержать своё тело в чистоте)</p> <p>-Откуда воду для питья берут люди, когда они дома? На улице? В школе? Какую воду следует пить, чтобы не навредить здоровью?</p> <p>Отгадайте загадки:</p> <p style="text-align: center;">Побежали по дорожке Серебристых нитей ножки. (Дождик)</p> <p style="text-align: center;">Мимо сосен и берёз Лесом ходит дед мороз. Голый, сонный лес зимой Он украсит бахромой. Это что за бахрома? Угадайте, детвора! (Иней)</p> <p style="text-align: center;">Ты в летний полдень, в тишь и зной Их не увидишь над собой.</p>	<p><i>Отвечают на вопросы учителя, отгадывают загадки, заучивают слова, составляют коллективно «Советы Доктора Воды»</i></p>
---------------------------------------	---	--

А иногда ,белы как вата,
Они плывут, спешат куда-то. (Облака)

Что за хрупкое стекло
Вдруг на лужицу легло?
Солнце в полдень припекло-
Где же в лужице стекло? (Лёд)

Над рекою пелена
Вечерочком и с утра. (Туман)

По дорожкам прыг да скок
Скачет ледяной горох.
Принесло его с дождём.
Мы его совсем не ждём. (Град)

Течёт - течёт -не вытечет,
Бежит-бежит - не выбежит.(Река)

Я, как песчинка, мал,
А землю надолго укрываю.
Весной землю умываю. (Снег)

Почему облако, иней, снег, лёд, туман, град
связывают с понятием вода?

ЗАУЧИВАНИЕ СЛОВ.

Умываемся мы быстро. Вытираемся мы
чисто!

Так опрятны, аккуратны, Что смотреть на нас
приятно.

Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко – легко подышим.
Подтянитесь на носочках –
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев –
На руке у вас.

4.Выполнение
физкультурной
минутки.

*Выполняют
различные
упражнения
вместе с
учителем.*

Продолжение беседы по теме.

-Как умывается кошка?

-Зачем она это делает?

-А как другие животные ухаживают за собой?(слоны обливают себя из хобота, обезьяны чистят друг друга)

-Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои дома под землёй.

-Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот.

-Сказка «Мойдодыр». Чтение отрывка «Рано утром на рассвете умываются утята...»

-Кому хочется быть похожим на мальчика-грязнулю из этой сказки?

-Зачем, для чего животные купаются и чистят своё тело?

-Для чего моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей? (Никто не захочет дружить. Грязные уши-человек плохо слышит. Грязная кожа-организм плохо дышит. Грязные руки - появляются глисты.)

-Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

-Какие средства используем мы для ухода за лицом и телом?

-Почему воду нужно беречь, а краны обязательно закрывать?

ЗАГАДКИ.

Гладко, душисто.

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было

Что это такое? (мыло)

Костяная спинка, На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала.(зубная щётка)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.(расчёска)

-Скажите, дети, можно ли пользоваться чужой расчёской? А зубной щёткой? А можно ли пить из чужой бутылки? Почему?

-Итак, чем мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными?

-Вспомните правило мытья рук.

-Покажите платочки. (У каждого должны быть в кармане.)

-Каждый, кто считает себя аккуратным и воспитанным, должен иметь одноразовые платочки, а ещё лучше – антибактериальные влажные салфетки.

-А сейчас ,ребята, мы вместе с вами составим памятку «Советы Доктора Воды»

СОВЕТЫ ДОКТОРА ВОДЫ.

1. Раз в неделю мойся основательно.

2.Утром ,после сна мой руки, лицо, шею, уши.

3.Каждый день мой ноги и руки перед сном.

(Наши ноги почти целый день находятся в обуви, потеют – конечно же, их нужно помыть)

4.Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета , игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

5.Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.

<p>5. Знакомство с Докторами Упражнение и Красивая осанка.</p>	<p>6. Пользуйся только СВОИМИ одеждой, обувью, расчёской и другими предметами туалета.</p> <p>-Скажите, дети, а зачем каждый день мы с вами делаем зарядку, проводим физкультурные минутки, занимаемся спортом?(Чтобы быть стройными, красивыми и здоровыми)</p> <p>-Природа подарила людям ещё и других докторов :доктора Упражнение, доктора Красивая осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.</p> <p>-Покажите, как сидит ученик, который не дружит с этими докторами.</p> <p>-А как нужно сидеть, если вы заботитесь о собственной осанке?</p> <p>-Поверьте, как бы красиво человек ни оделся, какую бы красивую причёску не сделал, если он сутулится и горбатится – его не назовёшь по-настоящему красивым человеком. Недаром про человека с гордой спиной говорят: «У него царская осанка».</p>	<p><i>Отвечают на вопросы учителя, показывают правильную осанку.</i></p>
<p>6. Знакомство с доктором Здоровая Пища.</p>	<p>-Три раза в день, а то и больше мы едим. Пища должна быть здоровой.</p> <p>-Кто догадался, как зовут доктора, который заботится о нас во время еды?</p> <p>-Правильно. Доктор Здоровая Пища.</p> <p>-А какая ещё бывает пища?(нездоровая)</p> <p>-Приведите примеры здоровой еды.(овощи, фрукты, каши)</p> <p>-Чтобы получить заряд бодрости и энергии на целый день, утром нужно есть каши.</p> <p>-Был проведён эксперимент: перед лошадью</p>	<p><i>Отвечают на вопросы учителя.</i></p>

<p>7.Выполняют физкультурную минутку.</p>	<p><i>поставили три ведра – одно с овсяным зерном, второе – с пшеничным, третье – с ржаным. Как вы думаете, какое зерно выбрала лошадь? (с овсяным)</i></p> <p>-Да, лошадь выбрала именно овсянку, хотя она не читала о её пользе. Но, зная, что ей нужно трудиться целый день, она интуитивно выбрала овсянку.</p> <p>-Что даёт овсянка? (силу и энергию)</p> <p>-Поэтому Доктор Здоровая Пища советует утром на завтрак вам съесть не бутерброд с колбасой, а кашу.</p> <p>-Приведите примеры нездоровой пищи. (еда из Макдональдса, сахар, газированные напитки колбаса ,чипсы, сухарики и др.)</p> <p>-Приведу пример с «Пепси-колой»: зуб положили в стакан с напитком и через некоторое время он начал растворяться. Сделайте вывод.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, Топаем ногами. Раз, два, три, четыре, пять Хлопаем руками. В хоровод встал серый заяц И поёт : «Я был зазнайкой, А теперь могу считать – Раз , два, три, четыре, пять.</p> <p><u>Продолжение беседы по теме.</u></p> <p>-А, как вы думаете, жвачку можно считать вредной или полезной?</p> <p>-От неё может быть и польза, и вред. <i>Если вы жуёте её натошак, то в желудке начинает вырабатываться желудочный сок. А что же ему перерабатывать?(он начинает «разъедать» стенки желудка) А вот после еды она принесёт пользу, потому что в этот момент желудку очень необходим дополнительный желудочный сок. Только</i></p>	<p><i>Выполняют различные упражнения вместе с учителем.</i></p>
---	--	---

<p>8. Знакомство с Доктором Отдых.</p>	<p><i>жевать её нужно не более 10-15 минут.</i></p> <p>-А как вы избавитесь от жвачки? Плюнете под ноги, приклеите под стул? (её нужно аккуратно выплюнуть в салфетку и выбросить)</p> <p>-Может ли человек бодрствовать день и ночь, работать непрерывно? (Человеку нужен сон и отдых)</p> <p>И Доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать. (Вовремя ложиться спать, не засиживаться подолгу перед телевизором или компьютером, чередовать виды деятельности)</p>	<p><i>Выполняют упражнения, читают стихотворение.</i></p>
<p>9. Знакомство с Доктором Любовь.</p>	<p>-И ещё есть один Доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Это Доктор Любовь. Любовь к родителям, родным и близким, к одноклассникам, к животным.</p> <p>-Поверьте, дети, мир устроен так, что к нам всегда возвращается то, что мы посылаем в мир. Человек, который посылает всегда только любовь и добро,- всегда получает в ответ то же самое.</p> <p>- Поднимите ручки вверх, мысленно скажите: «Я посылаю во Вселенную свою любовь».</p> <p>-Прочтите стихотворение. (на доске)</p> <p>-Как вы понимаете его смысл?</p> <p>-А что делает злость с человеком?</p> <p>-Принято говорить: «Красота спасёт мир».А Доктор Любовь считает: « Доброта спасёт мир!» И, какими будете вы, таким и будет наш мир.</p>	

10.Итог урока.	<ul style="list-style-type: none"> - О чём сегодня мы с вами говорили? - Хотите дружить с этими докторами? - Они помогут нам попасть в страну Здоровья и быть здоровыми. 	<i>Отвечают на вопросы.</i>
----------------	---	-----------------------------

Оценка эффективности мероприятия:

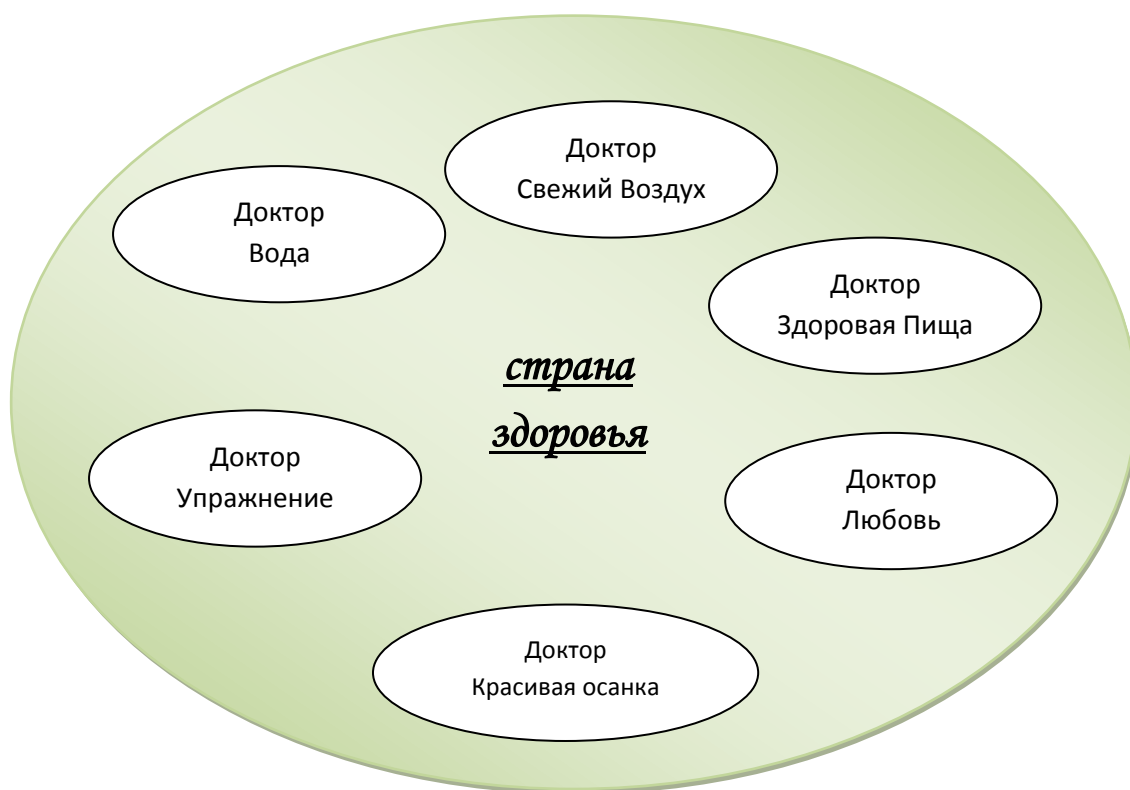
Толоконцев Илья: « Мне очень понравился урок. Я узнал много интересного и нового о здоровом образе жизни. Побольше бы таких уроков!»

Бага Екатерина: « Я получила для себя много интересной , познавательной информации как вести здоровый образ жизни. Было весело и классно! Спасибо Любове Юрьевне за интересное мероприятие!»

Список используемой литературы:

1. Л.А. Обухова «Новые 135 уроков здоровья,или школа докторов природы». – М.:Вако,2008.-287с.
2. В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии». – М.: Вако, 2004. – 295с.
3. Т.Н.Максимова «Классные часы». – М.: Вако, 2008. – 269с.
4. «Детская энциклопедия». – М.: Оникс 2009. – 160с.
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» - М.: Вако, 2007. – 150с.

Приложения



**Солнце, воздух и вода-
наши лучшие друзья.**

Других не зли, и сам не злись
Мы гости в этом бренном мире,
А, если что не так, смирись,
Будь поумнее-улыбнись,
Холодной думай головой,
Ведь в мире все закономерно:
Зло, излученное тобой,
К тебе вернется непременно.

СОВЕТЫ ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром ,после сна мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.

(Наши ноги почти целый день находятся в обуви, потеют – конечно же, их нужно помыть)

4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета , игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только СВОИМИ одеждой, обувью, расчёской и другими предметами туалета.

