



«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЕ»

Подготовила: Родионова Ирина Викторовна –
учитель начальных классов

Цель: Сформировать представление о необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила здорового образа жизни, сбалансированного питания; сформировать потребность в занятиях спортом, умение правильно распределять время рабочего дня.

Формировать УУД:

- *Личностные УУД:* установление связи между целью воспитательного мероприятия и его мотивом; формирование адекватной позитивной осознанной самооценки.
- *Регулятивные УУД:* умение контролировать свою деятельность по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; способность принимать, сохранять цели и следовать им в воспитательном процессе; умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- *Коммуникативные УУД:* умение с помощью вопросов выяснять недостающую информацию; понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос; умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.
- *Познавательные УУД:* умение использовать наглядный материал; выбор наиболее эффективных способов работы в группе в зависимости от конкретных условий;

Задачи:

- 1.Предметные: закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье; обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ; обучать самомассажу.
- 2.Метапредметные: комплексное развитие двигательных качеств; развитие координационных качеств, ловкости, быстроты.
- 3.Воспитательные: способствовать воспитанию навыков коллективной и групповой работы, развитию наблюдательности, логического мышления, памяти, речи; создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом.

I. Организационный момент.

Эмоциональный настрой детей на работу.

- Ребята, добрый день. Меня зовут Ирина Викторовна, и сегодня мы с вами поговорим о чем-то очень важном для жизни человека. Давайте покажем друг другу открытые ладони и передадим друг другу хорошее настроение, теплоту вашего сердца и доброе расположение. Мы почувствовали, как нам стало хорошо. А теперь закрепим это самой искренней улыбкой.

Вступительное слово учителя (притча)

Давным – давно это было. По безлюдной пустыне шел одинокий путник. Он сгибался под тяжестью своей ноши. Изнемогающий и обессиленный, он присел. Вдруг перед ним предстал старец. «Добрый человек - сказал он, - вижу ты совсем устал и не можешь идти дальше. Последуй моему совету – выброси из своего мешка все, что мешает тебе. И ты увидишь, каким легким окажется твой дальнейший путь.» Так человек и сделал. А что же было у него? (На слайде появляются: любовь, успех, работа, деньги, здоровье). Как вы думаете что же оставил путник? Я думаю, вы со мною согласитесь, что путник оставил «здоровье» и «семью». Второе может быть для каждого свое, а здоровье выберет каждый.

II. Определение темы мероприятия.

- Ребята, скажите, о чем мы сегодня будем с вами разговаривать? В начале нашего занятия я говорила, что речь пойдет о чем-то очень важном для каждого из нас. (Дети определяют тему классного часа).

- Да, ребята, мы с вами будем говорить о здоровье, о компонентах здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым, от чего зависит здоровье человека и как его беречь. Я предлагаю вам совершить путешествие в страну под названием «Здоровье».

- Ну что ж, давайте собираться в путь!

Скажите, пожалуйста, что надо нам сделать перед тем как отправиться в поездку? (собрать вещи, узнать о том месте, куда мы поедем, взять разговорник)

III. Открытие нового знания. Первичное закрепление.

Мы с вами поделимся на 3 туристические группы и каждая группа получит задание по подготовке к путешествию (подготовительный этап – 2-3

мин). Нам нужно собрать вещи, выучить несколько слов из языка той страны, в которую мы поедem и познакомиться с её культурой.

- 1 группа займётся сбором вещей в дорогу.

- Ваша задача собрать вещи, которые могут потребоваться для того, чтобы сохранить наше здоровье (дети получают на подносе разные предметы: зубная щётка и паста, мыло, витамины, пачка сигарет, фрукты, пепси-кола, скакалка, чипсы, сок...) .

Их задача выбрать полезные вещи и продукты составить коллажи «Необходимые вещи» и «Вредные вещи».

- 2 группа – это наши лингвисты. Их задача - составить словарь полезных слов.

Дети получают разные слова и определения к ним. Их задача - найти правильное определение к понятиям. (слова: личная гигиена, вакцинация, закаливание, режим дня). Зачитывают определения для всех.

Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Личная гигиена (от греч. *hygieinos* – здоровый) — совокупность правил содержания тела, полости рта, а также пользования одеждой, обувью, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

Закаливание – система мероприятий, позволяющих при использовании естественных сил природы (солнце, воздух и вода) повышать сопротивляемость организма.

Сбалансированное питание - разнообразное, полноценное питание, характеризующееся необходимым количеством белков, углеводов, жиров.

- 3 группа:

Будут исследовать культурное наследие этой страны. Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.

Здоровье дороже...

...золота

Итак, мы въезжаем в страну Здоровье. А с дороги мы отдохнем.

IV. Физкультминутка. (офтальмотренажер)

- Давайте проследим маршрут, по которому мы с вами будем передвигаться в этой стране.

V. Самостоятельная работа.

- Перед тем как вы отправитесь в разные города, давайте посмотрим на экран. (На экране мультфильм «Азбука здоровья»)

- А теперь ответьте на «толстые» и «тонкие» вопросы. «Тонкие» вопросы требуют ответа «да» или «нет»:

1. Надо ли чистить зубы?
2. Можно ли каждый день вставать в 12 часов дня?
3. Делать утром зарядку?
4. Можно ли кушать каждый день фастфуд?
5. Можно ли все выходные проводить у компьютера?
6. Полезно ли заниматься спортом?

- А теперь «толстые» вопросы, требующие подробного ответа:

1. О каких составляющих здоровья говорилось в мультфильме?
2. Сколько раз надо чистить зубы?
3. Какие продукты можно назвать полезными?
4. Что бы ты назвал «вредными» продуктами?

VI. Физкультминутка

(Исходное положение – присели на корточки)

Утром бабочка проснулась *(зашевелились)*,

Улыбнулась, потянулась!

(действия по тексту)

Раз - росой она умылась,

Два – изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре – полетела *(легкий бег на месте)*.

1 город «Закаляйся»

- Составим правила закаливания, выбирая нужное слово из скобок.

1. Начинать закаливание надо (сразу или постепенно)?
2. Закаливание надо начинать с обливания водой (комнатной температуры или ледяной)?
3. К купанию в проруби себя (надо или не надо) готовить?
4. Комнату перед сном проветривать (надо или не надо)?
5. Обливание надо начинать (с ног или всего тела)?
6. По утрам надо умываться (холодной или теплой) водой?

2 город– «Режим дня».

- Постройте свой режим дня, распределив по порядку.

1. Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в 7 часов.

2. Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!

3. Душ принять,

4. И завтрак съесть,

5. А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
их коварных черных шин.

6. На уроках ты сиди и всё тихо слушай
За учителем следи, наостривши уши!

7. После школы отдыхай: но только не валяйся,
Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

8. Пообедав, можешь сесть выполнять задания.
Всё в порядке, если есть воля и старание.

3 город «Гигиена».

- Составить вопросы о гигиене (детям даны только слова опоры). Бросая кубик, вы видите то слово на верхней грани, с которого должны начаться либо вопрос, либо задание.

(Чистить, зубы, щетка, собственный, ногти, зубная, расческа, мочалка, паста, мыло, умываться, полотенце, личный, купаться, вытираться)

VI. Подведение итогов мероприятия.

Использование шипованного мяча. (Каждый ребенок передавая мяч друг другу проговаривает правила здорового образа жизни).

VII. Рефлексия.

- Ребята, наше путешествие заканчивается, и мы должны отправляться домой. Давайте закажем в нашей стране чемоданы. Большой чемодан закажут те, кому было интересно и они пополнили свои знания или укрепили имеющиеся. Маленький чемодан необходим тем, кому эти знания не нужны и применять их в своей повседневной жизни они не будут.