**Конспект внеклассного занятия «Страна Здоровья» 2 класс.**

Занятие проводится в форме заочного путешествия по «Стране Здоровья» и сопровождается презентацией в формате Power Point.

 Продолжительность занятия – 40 минут.

**Оборудование урока:**

 книжная выставка по темам - «Овощи и фрукты - полезные витамины для детей», «Спасибо зарядке -здоровье в порядке», «Режим дня», детские писатели о здоровье и личной гигиене («Айболит», «Мойдодыр» и др.).Тематические детские рисунки, плакаты по ЗОЖ. Выставка периодического издания «Вестник ЗОЖ». Стенд «Почему это опасно?». На доске - пословицы и поговорки о здоровье.

**Цель данного занятия:** выявление наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни у школьников.

**Задачи:**

* сформировать у школьников определенный объем знаний, представлений о здоровом питании, режиме дня, личной гигиене.
* элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально - психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества
* вырабатывать отношение к здоровому образу жизни, как к одному из ценностей повседневной жизни.
* воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания.
* научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.

Внеклассное занятие направлено на то, чтобы младший школьник учился:

* проявлять активность, инициативу, предприимчивость, контактность, самостоятельность, творческое мышление, дисциплинированность, критичность;
* понимать и познавать, прежде всего, самого себя и свои возможности;
* отстаивать свою точку зрения;
* принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

**Гости урока**: родители учеников, медработник, библиотекарь школы.

**Основные понятия**: здоровье, режим дня, личная гигиена, правильное питание, ЗОЖ, вредные привычки, пути сохранения здоровья.

 **Ход урока**.

**Оргмомент (2-3 мин). Мотивация учащихся.**

 Добрый день, ребята и уважаемые гости! Сегодня у нас урок здоровья. Девизом урока будут слова:

 Я здоровье сберегу,
 Сам себе я помогу!

**Вступительное слово учителя. Самоопределение к деятельности учащихся (4 мин).**

-Чтобы определить тему занятия, попробуем ответить на вопрос

-Что бы вы выделили, как главное в своей жизни? (семья, друзья, учёба, здоровье…)

-Какое же слово будет главным? Узнаем это.

(Работа в парах.  Дети выкладывают из букв слово «здоровье») .

Прочитайте все вместе, что получилось.

-Что же мы понимаем под словом здоровье?

 Итак, здоровье - это…(когда ничего не болит, когда человек бодрый и весёлый, когда человек хорошо работает или учится,..).

Одного мудреца спросили:

"Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни - богатство, слава?" Мудрец, подумав, ответил: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля".

 -Вы согласны с мнением мудреца? (Да.)

 Понятие «здоровье» очень многогранно. Исследуем его глубже. Мы будем виртуально путешествовать по разным городам «Страны Здоровья», узнаем правила - законы этой страны и ее жителей.

**Беседа с классом (2-3 мин)**.

Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

-Послушайте сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, 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 лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "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!

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота**.)**

-Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду

-Сформулируй правило ЗОЖ

(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы. (Чтение хором)

Помощниками чистоты являются

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

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

Ей руки, ноги, спину трут.
Скажите, как её зовут? (Мочалка)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)

Прочитайте пословицы и поговорки о здоровье на доске. Чему нас учит народная мудрость?

ЗОЖ — образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), направленный на сохранение [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), профилактику [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление человеческого [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от [образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) ([еда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0), [режим питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [физическая активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), уровень [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), [вредные привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8) и [разрушительное поведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)).

**Работа с понятиями (4-5 мин).**

Игра «Полезно – вредно»
Мойдодыр – большой проказник и любитель поиграть. Я предлагаю и вам поиграть, а заодно проверить, как вы усвоили правило здорового питания. Игра называется «Полезно – вредно».

На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры.

Что нужно делать, чтобы сказать: Я веду здоровый образ жизни?

(Соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, не иметь вредных привычек, не нервничать,…)

-Проверим верность наших высказываний.

- Сначала выберем слова, которые характеризуют здорового человека.

 (На стенах, дверях, шкафах класса развешены карточки со словами - красивый, сутулый, сильный, ловкий, слабый, бледный, хилый, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

-Соберите слова по классу.

 (Дети прикрепляют карточки к доске и остаются стоять около неё).

-Прочитаем их хором и подумаем, согласны ли мы с выбором.

-Вы хотите быть такими же?

-Когда же нужно начинать думать о сохранении здоровья: сейчас или когда вы станете такими же как ваши папы и мамы, или когда вы будете бабушками и дедушками?

**Театральная сценка «Мойдодыр» (5 мин)**

 Разыгрывание сцены из книги К.Чуковского с участием детей 2 класса, учителя и библиотекаря. Анализ и обсуждение с учащимися данной постановки, выводы по личной гигиене.

**Встреча-беседа с медработником (4 мин).**

Тема беседы «Вредные привычки у детей и взрослых».

**Решение с учащимися тематического кроссворда «Здоровье» (**презентация**)**- **3мин.**

Вопросы кроссворда об овощах и фруктах-витаминах для детей и взрослых.

**Чистоговорки о зубах, разучивание с детьми (2 мин).**

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет,

Ешьте яблоки, морковку-

Вот вам, дети, наш совет.

Зайка серенький, косой,

Полощи свой рот росой,

Чаще ешь чеснок и лук ты,

Кушай овощи и фрукты.

Все хорошие ребята

Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы нам не лень-

Чистим их два раза в день.

Чистим щеткой вверх и вниз-

Ну, микробы, берегись!

**Физкультминутка (2 мин).** Под веселую музыку на презентации идет гимнастика для глаз.

**Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".**

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами за шариками на презентации: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз.

Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

**Творческая мастерская. Групповая работа (4 мин).Закрепление полученных знаний.** «Мы выбираем ЗОЖ». Решение заданий на карточках-дать советы сказочным персонажам по режиму дня и личной гигиене, рисунки по теме занятия. Организация выставки рисунков на доске.

**Подведение итогов урока (3 мин). Назовите главные правила ЗОЖ**. Дети оценивают свои знания о здоровом и правильном питании карточками трех цветов. **Зеленый** – знаю все правила ЗОЖ
**Желтый –**знаю некоторые правила.

Вручаются учащимся медальки и памятки о здоровом и правильном питании от доктора Айболита.

**Пять слов об уроке..(4 мин)** от родителей и учащихся. Рефлексия.

Что было самым интересным на данном занятии? Что нового Вы узнали для себя?

Слова благодарности от учителя участникам занятия.