КОУ ОО «Орловский лицей – интернат»

Внеклассное мероприятие

Моё здоровье - в моих руках

Подготовила: воспитатель
Новикова Наталья Викторовна

Пояснительная записка

Цель

Сформировать у учащихся понимание ценности здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни через освоение практических навыков и осознанный выбор полезных привычек.

Задачи

Образовательные:

- познакомить учащихся с основными компонентами здоровья (физическое, психическое, социальное);
- раскрыть понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие (режим дня, питание, гигиена, физическая активность, эмоциональное благополучие);
- дать представление о негативных последствиях вредных привычек и малоподвижного образа жизни.

Развивающие:

- развивать умение анализировать свои привычки и выбирать полезные альтернативы;
- тренировать навыки работы в команде, аргументации и публичного высказывания;
- стимулировать познавательную активность через игровые задания и практические мини-исследования.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и уважение к здоровью окружающих;
- формировать привычку заботиться о себе как о личной ответственности («в моих руках»);
- способствовать развитию эмпатии и поддержки в коллективе (например, помогать друг другу соблюдать правила ЗОЖ).

Целевая группа

Обучающиеся 1 класса. Для младших школьников упор делается на наглядность, игровые элементы и простые алгоритмы действий.

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей — один из приоритетов современной системы образования. В условиях роста учебной нагрузки, широкого распространения цифровых устройств и снижения двигательной активности у школьников особенно важно формировать осознанное отношение к

собственному здоровью. Мероприятие помогает перевести абстрактное понятие «здоровый образ жизни» в конкретные действия, которые ребёнок может применять ежедневно: соблюдать режим, выбирать полезные продукты, следить за гигиеной, быть физически активным.

Учитывая, что в начальной школе активно закладываются привычки, именно в этом возрасте особенно результативны игровые и наглядные формы работы — они позволяют не просто сообщить факты, а прожить их, запомнить и принять как личную ценность.

Планируемые результаты

Предметные: учащиеся смогут назвать 4–5 основных правил здорового образа жизни и объяснить их пользу простыми словами.
Метапредметные: научатся работать в группе, распределять роли, аргументировать свою точку зрения и принимать коллективное решение.
Личностные: сформируется установка на заботу о своём здоровье, появится готовность применять полученные знания в повседневной жизни (например, делать утреннюю зарядку, мыть руки, выбирать фрукты вместо сладостей).

Педагогические технологии

- **Игровые технологии.** Игра «Ромашка» - изображение ромашки, на лепестках которой написаны составляющие здорового образа жизни. Отгадывание загадок о режиме дня.
- **Технология сотрудничества.** Обсуждение в группах полезных и вредных продуктов питания.
- **Проблемно-поисковые и творческие методы.** Чтение сказки и определение проблемы.
- **Информационно-просветительские технологии.** Просмотр видеоролика о пользе закаливания, презентация «Привычки вредные и полезные», чтение стихотворений.
- **Здоровьесберегающие технологии.** Использование музыкальной мультзарядки.
- **Технологии рефлексии.** Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»
- **Творческая мастерская.** Создание карточки «Условия здорового образа жизни». Такая форма соответствует возрастным особенностям младших школьников: они лучше усваивают материал через действие, игру и визуальные опоры.

Методическое обеспечение

Проектор, компьютер, надпись «Моё здоровье - в моих руках», ромашка с лепестками, видеоролики по теме, картинки с полезными и вредными продуктами, памятки «Ключик к здоровому образу жизни», листы для рисования, картинки с изображением условий здорового образа жизни, клей, ножницы, цветные карандаши.

Ход мероприятия

-Ведущий (учитель): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим с вами на очень серьезную и важную тему. Но прежде чем я назову ее, давайте проведем небольшую игру.

Эмоционально – волевая регуляция.

- Встаньте в круг, возьмитесь за руки, скажите друг другу добрые слова, начиная словами: «Мне нравится, что ты…»

Улыбнитесь, поднимите улыбкой настроение своим товарищам.

Давайте громко произнесем: «Я умею», «Я смогу».

Теперь, когда вы настроились на работу, мы можем начинать.

- Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!».

Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому.

О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе.

Чтение стихотворения

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)

Сегодня мы поговорим о здоровье. Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

-Ведущий: Каждый из вас прав. Здоровье – это когда нас с вами ничего не беспокоит, все болезни обходят нас стороной.

Здоровье для человека - самая главная цель. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять. Сегодня наше мероприятие будет посвящено тому, как быть здоровым и что для этого нужно сделать.

Проблемная ситуация.

Сказка

В одой сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей и они отвечали ему взаимностью. Дети росли трудолюбивыми, добрыми, послушными. Но одно огорчало правителя- сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

Давайте и мы сегодня откроем школу здоровых детей. Девизом будут слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

В конце мероприятия мы вместе с вами выведем формулу здоровья, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

- А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; когда мы говорим нет вредным привычкам.

Игра «Ромашка»

- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами ромашка. Каждый ее лепесток – слагаемое успеха на пути к здоровью.

1 лепесток – движение (мульт-зарядка)

2 лепесток –режим дня (загадки)

3 лепесток – закаливание (видео ролик о закаливании)

4 лепесток – правильное питание (распределение вредных и полезных продуктов)

5 лепесток – отказ от вредных привычек (презентация)

1 лепесток. «Движение» (Мультзарядка)

- Люди с самого рожденья

Жить не могут без … (движенья)

- Для чего нужно заниматься спортом?

- Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

- *Давайте выполним комплекс двигательных упражнений «Мультзарядка» (Видео «Зарядка»).*

2 лепесток «Режим дня». Отгадывание загадок.

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

Сегодня я напомню вам как планировать свой день. А вы мне будете помогать.

Стать здоровым ты решил.
Значит, выполняй……(режим).

Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг……(будильник).

На зарядку встала вся
Наша дружная …..(семья).

Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным …..(душем).

Поверьте, мне никто не помогает,
Постель сам ……(застилаю).

После душа и заправки
Ждёт меня горячий…..(завтрак).

После завтрака всегда
В школу я бегу,…..(друзья).

В школе я стараюсь очень:
С лентяем спорт дружит …….(не хочет).
Ну вот, ура! Звенит звонок!
Последним кончился …..(урок).

С пятёрками спешу домой
Сказать, что я всегда……(герой).

После обеда можно спать,
А можно во дворе…….(играть).

И в мороз, и в жару
На улице играть …..(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки-
Лучшие друзья …..(мои).

Мама машет из окна,
Значит, мне домой…….(пора).

Теперь делаю уроки,
Мне нравиться моя…..(работа).
Я важное закончил дело
И погулять иду я ….(смело).
Я, ребята, не грущу:
Папу я с работы……(жду).

Домой мы весело идём:
Нас ужин мамин дома…..(ждёт).

После ужина веселье:
В руки мы берём гантели,
С папой спортом занимаемся,
Маме нашей…..(улыбаемся).

Мама от нас не отстаёт:
В руки скакалку она ……(берёт).

Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать дано ….(пора).

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и уши.
Ждёт меня моя кровать.
«Спокойной ночи!»-
Надо……(спать).

Завтра будет новый день! Режим понравился тебе?

Обязательно соблюдайте режим дня. Это поможет вам стать не только дисциплинированными, но и поможет сохранить здоровье.

3 лепесток «Закаливание». Просмотр видео – ролика.

Я гулять иду – в платке,
В тёплых рукавицах.
Кошка Мурка – налегке,
Ветра не боится.
И зимой она, и летом
Всюду ходит босиком,
И при всём, при всём при этом
Грипп ей вовсе не знаком.
И ангины нет у кошки,
И бронхита тоже нет,
Потому что закаляться
Начинала с детских лет.
(Белова Бэла)

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

Просмотр видеоролика

- Для чего нужно закаливать свой организм?

4 лепесток «Правильное питание» Важное значение для здоровья имеет питание.

- А зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Игра «распредели продукты питания»

Каждой группе достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно определить, употребление каких продуктов полезно для организма, а каких - оказывает вред.

Далее ребята вывешивают на доску картинки, распределяя их на 2 группы: полезные продукты, вредные продукты

5 лепесток «Отказ от вредных привычек»

Просмотр презентации

Творческая мастерская.

- А сейчас я предложу вам, ребята, обвести свои ладошки на картоне, вырезать и приклеить к ним основные правила здорового образа жизни в картинках. (На небольших

картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.)

- Давайте ладошки повесим на доску.

Назовите компоненты здорового образа жизни, изображенные на ваших ладошках.

Вывод

Здоровый человек – он сильный, выносливый, ловкий энергичный. Каждый из вас может стать таким.

Давайте же выведем формулу здоровья. Что необходимо каждому из нас, чтобы сохранить здоровье на долгие годы?

Итог занятия

- Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

Рефлексия

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

- Ребята, в завершение мероприятия я хочу раздать вам памятки «Ключик к здоровому образу жизни».