Орловская область

Номинация: «Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, правовому просвещению обучающихся»

Внеклассное мероприятие на тему «Мое здоровье - в моих руках»

Сведения о конкурсанте: Новикова Наталья Викторовна, воспитатель 1 класса КОУ ОО «Орловский лицей-интернат»

Орел, **2026**

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).

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.

Внеклассное мероприятие «Моё здоровье – в моих руках» ориентировано на обучающихся 1 класса.

Апробировано 13.10.2026 года



Педагогические технологии, применяемые про проведении мероприятия

Игровые технологии. Игра «Ромашка» -изображение ромашки, на лепестках которой написаны составляющие здорового образа жизни.



Технология сотрудничества.

Обсуждение в группах полезных и вредных продуктов питания.





Информационно-просветительские технологии. Просмотр видеоролика о пользе закаливания, презентация «Привычки вредные и полезные», чтение стихотворений.



Здоровьесберегающие технологии.
Использование музыкальной мультзарядки.



Творческая мастерская. Создание карточки «Условия здорового образа жизни».





•**Технологии рефлексии.**

• 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?



Памятка «Ключик к здоровому образу жизни»



Наглядные материалы к упражнению

«Обсудите и распределите продукты на полезные и вредные «









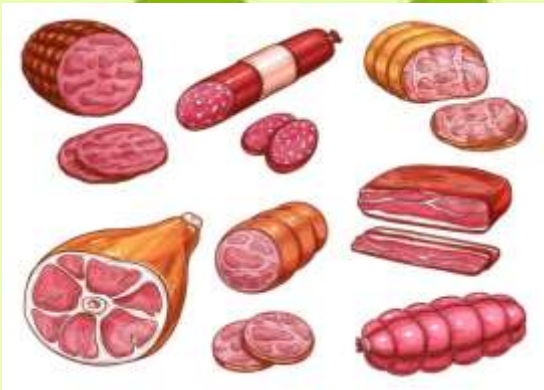













Coca-Cola
Fanta
Sprite





Творческое задание.
На альбомном листе обведите свою ладонь.
Вырежьте и наклейте картинки с изображением условий здорового образа жизни.





Результаты мероприятия

Предметные: обучающиеся называют 4–5 основных правил здорового образа жизни и объясняют их пользу простыми словами.
Метапредметные: работают в группе, распределяют роли, аргументируют свою точку зрения и принимают коллективное решение.
Личностные: формируется установка на заботу о своём здоровье, появится готовность применять полученные знания в повседневной жизни (например, делать утреннюю зарядку, мыть руки, выбирать фрукты вместо сладостей).

