

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

X Всероссийский конкурс «Учитель здоровья России-2019»



Внеклассное занятие

«Будь здоров!»

Возрастная группа: учащиеся 2 – 4 классов.



Учитель: Белоусова Вера Ивановна

Тема занятия: Будь здоров!

Цель: создать условия для пробуждения интереса младших школьников к проблемам укрепления своего здоровья.

Задачи:

- закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья;
- учиться бережному, сознательному отношению к своему здоровью;
- дать практические рекомендации по укреплению здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать культуру поведения, как при фронтальной работе, так и при работе в группе – сдержанность, умение выслушать товарища.

Длительность внеклассного занятия по здоровьесбережению:

40 – минут.

Предметное направление: здоровьесбережение.

Возрастная группа: учащиеся 2 – 4 классов.

УУД:

Личностные:

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Предметные:

- понимание и определение понятия «здоровье»,

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Коммуникативные:

- слушать и понимать речь других;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- уметь формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний;

Оборудование: силуэт человека размером 80 см, отдельно части человека: глаза, уши, рот, легкие, руки, ноги, мозг.

Для групп

1 группа: «Мозгодумы»- список упражнений

2 группа «Глазовиди»- нужен набор предметных картинок, среди которых гигиенические принадлежности

3 группа: «Ухослухи»- карандаш

4 группа «Рукодвиги»- список физминуток, карандаши

5 группа «Ногошаги» карандаши, листочки бумаги,

6 группа «Легкодуды»- стаканчики одноразовые с приклеенными на степлер полосками бумаги, бантики из бумаги на ниточках, снежинки, стаканчики с водой, трубочки для коктейлей.

Ход занятия

1. Организационный момент (2 мин)

Дети под музыку «Если хочешь быть здоров - закаляйся»

делятся на 6 групп по цвету жетонов

1 группа: «Мозгодумы» - красный цвет жетона

2 группа «Глазовиди» - зелёный цвет жетона

3 группа: «Ухослухи» - желтый цвет жетона

4 группа «Рукодвиги» - синий жетон

5 группа «Ногошаги» - оранжевый жетон

6 группа «Легкодуды»- сиреневый жетон

II. Введение в тему

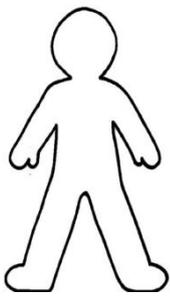
Учитель

-О чем вы сейчас прослушали песню?

-Назовите тему нашего занятия (*дети называют тему занятия*).

Постановка проблемы

В нашей школе есть ученик (на доске вывешивается силуэт человека),



но он немного приболел. Постоянно зевает, не может сосредоточиться, невнимательный, пальцы не слушаются, буквы неровные, всю информацию пропускает мимо ушей, нет желания шевелиться, устают ноги, тяжело дышать.

Учитель: вы все у меня являетесь экспертами, мы целых 3 года изучали тему здоровьесбережения, писали проекты по здоровью, создавали мультфильмы про здоровое питание, поэтому я сегодня к вам обращаюсь, как к экспертам, чтобы вместе решить, как ему помочь.

Задача экспертов

1. Предположить возможные причины проблем
2. Выбрать для ученика нужные упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.
2. Научить выполнять эти упражнения

(Все задачи прописываются на экране)

III. Основная часть

1. Работа в группах (3 мин)

Учитель: предлагаю обсудить 1-ю задачу в группах и записать в экспертном заключении *(В каждой группе есть экспертное заключение, где прописаны все задачи и проблемы здоровья ученика). Приложение 1*

Проблемы ученика для каждой группы

1 группа: «Мозгодумы» - постоянно зевает, не может сосредоточиться, нервничает. *(Возможные ответы: не выспался, поздно лег спать, болит голов, есть проблемы с одноклассниками и др.)*

2 группа «Глазоведы» - невнимательный, пропускает буквы в словах *(Возможные ответы: много играл в телефоне, лежа читал, много смотрел телевизор и др.)*

3 группа: «Ухослухи»- всю информацию пропускает мимо ушей *(Возможные ответы: громко слушал музыку, не ухаживал за ушами и др.)*

4 группа «Руководвиги»- пальцы не слушаются, буквы неровные *(Возможные ответы: не делал гимнастику для рук, не развивал пальцы)*

5 группа «Ногошаги»- нет желания шевелиться, устают ноги *(Возможные ответы: не делал гимнастику, мало двигается, и др.)*

6 группа «Легкодувы»- одышка во время ходьбы, бега (Возможные ответ: заболел, мало двигался, не развивал легкие и др.)

Ученики высказывают свои предположения

2.Работа в группах (5 мин)

Учитель: задача №2 выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.

1 группа: «Мозгодумы» (Выбрать одно упражнение)

Цель упражнений: кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, облегчают процесс чтения и письма.

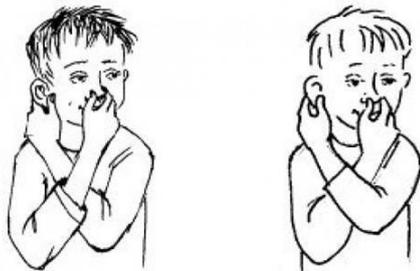


✓ **«Пальчик, зайчик, кулачок, окей, щелчок, бычок...»**

Последовательно проговаривать и показывать двумя руками

✓ **Упражнение "Ухо - нос"**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с



точностью наоборот"

.

2 группа «Глазоведы» Выбрать одно упражнение

Цель: способствовать оздоровительному эффекту, предупредить зрительное утомление

✓ **«Цифры».** Глазами напишите цифры от 0 до 9.

✓ **«Имя».** Глазами напишите свое имя и фамилию.

- ✓ **«Найди глазами предмет»** (развешать по классу предметы, среди которых предметы личной гигиены). Задача найти глазами предметы личной гигиены.

Группа: «Ухослухи» (Выбрать одно упражнение)

Цель: развитие слухового внимания и восприятия на речевом материале.

- ✓ **“Хлопки”**

Ведущий сообщает, что он будет называть различные слова. Как только он назовет средство личной гигиены, все должны хлопнуть. При произнесении других слов хлопать нельзя. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. (слова: мыло, стол, машина , зубная щетка, карандаш, полотенце, ручка, мочалка, школа, портфель)

- ✓ **«Постукивание»**

Ведущий постукивает карандашом по столу, все молча считают, потом показывают на пальцах

Группа «Рукодвиги» (Выбрать одно упражнение)

Цель: развития мелкой моторики. Это способствует тренировке тонких движений пальцев и кисти рук, снимает нервно-психическое напряжение в руке, что способствует развитию речи

- ✓ **Игра «Капуста»**

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,(ладошками рубим)

Мы капусту солим-солим, (солим щепоткой)

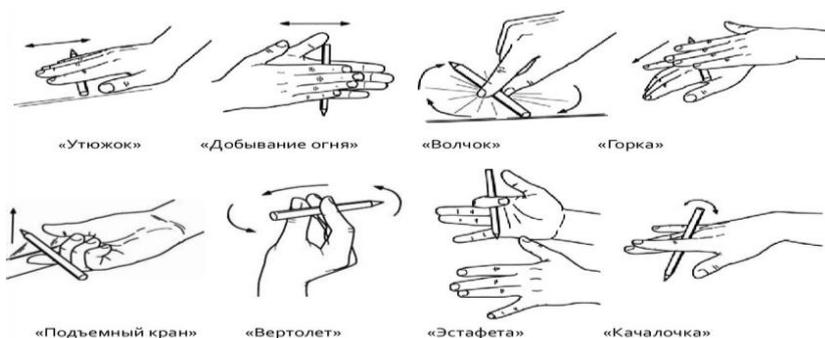
Мы капусту трём-трём,(кулачки трут друг-друга)

Мы капусту жмём-жмём.(пальчики сжимаем и разжимаем)

И в бачок ее кладем. (имитируем пекладывание)

- ✓ **«Игры с карандашами»**

Показать при помощи карандашей пианино, волчок, горка, фокус, добывание огня, подъемный кран, вертолет, скольжение, качалочка.



Группа «Ногошаги» (Выбрать одно упражнение)

Цель – включает систему упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

- ✓ **Катание по полу** ступнями скалки или небольшого мяча.
- ✓ На пол укладывается салфетка, которую предлагают **смять с помощью стопы**.
- ✓ **Собирать пальцами ног** и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.

Группа «Легкодуды» (Выбрать одно упражнение)

Цель - улучшить здоровье человека, повысить физическую и умственную деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека. Увеличивается речевой выдох – соответственно улучшается речь

- ✓ **«Горячий чай»** (пластиковый стакан к нему приклеены полоски бумаги)
- ✓ **«Буря в стакане»** (трубочку опустить в стакан с водой, дуть, создавать бурление)
- ✓ **«Кошкина радость»** (на ниточке привязан бантик, дуть, создавая движение бантика)
- ✓ **«Снег летит»** (сдувать снежинки)

3.Музыкальная физминутка «Мы веселые мартышки» (включает в себя артикуляционную гимнастику) 5 мин

Учитель: после такой физминутки наш ученик еще не проснулся до конца, но у него появилась улыбка на лице (*учитель приклеивает губы на человечка*)

Учитель: продолжим работу по оздоровлению нашего ученика, предлагаю обсудить **3 задачу**. Показ упражнений (**20 мин**)

(Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы)

- 1 группа: «Мозгодумы»-(наклеивают мозг)
- 2 группа «Глазоведы» -(наклеивают глаза)
- 3 группа: «Ухослухи»- (наклеивают уши)
- 4 группа «Рукодвиги»- (наклеивают руки)
- 5 группа «Ногошаги»- (наклеивают ноги)
- 6 группа «Легкодуды»- (наклеивают легкие)

Учитель: наш ученик смотрит на нас с улыбкой, у него улучшилась мыслительная деятельность, он слушает нас внимательно, дышит полной грудью, ручки его готовы к работе, на ногах он стоит уверенно.



IV. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...

мне захотелось...

Вы все сегодня были грамотными экспертами. О здоровье вы знаете много. Но мало просто знать, каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Будьте здоровы!

Приложение №1

Экспертное заключение 1-й группы «Мозгодумы»

Задача №1	Проблема: постоянно зевает, не может сосредоточиться, нервничает.	Выскажи предполагаемые причины. Запиши
Задача №2	Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.	

	 <p>✓ «Пальчик, зайчик, кулачок, окей, щелчок, бычок...»</p> <p>✓ Упражнение "Ухо - нос" Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот"</p>	
Задача №3	Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы	

Экспертное заключение 2-й группы «Глазоведы»

Задача №1	Проблема: невнимательный, плохо видит. Выскажи предполагаемые причины. Запиши	
------------------	---	--

Задача №2	<p>Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.</p> <p>Выбрать одно упражнение</p> <p>«Цифры». Глазами напишите цифры от 0 до 9</p> <p>«Имя». Глазами напишите свое имя и фамилию.</p> <p>«Найди глазами предмет» (развешать по классу предметы, среди которых предметы личной гигиены). Задача: по команде найти глазами предметы личной гигиены.</p>	
Задача №3	Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы	

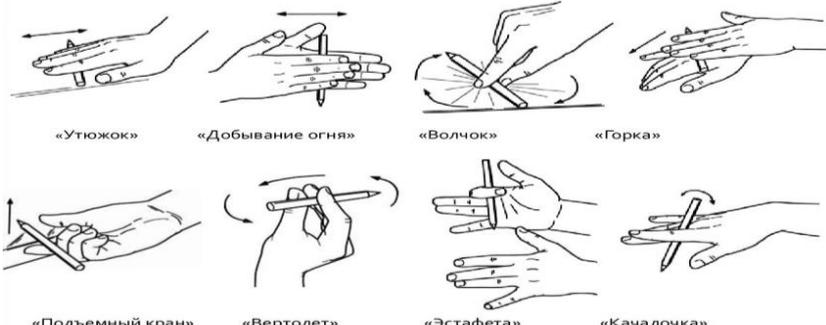
Экспертное заключение 3 –й группы «Ухослухи»

Задача №1	Проблема: всю информацию пропускает мимо ушей	
------------------	--	--

	Выскажи предполагаемые причины. Запиши	
Задача №2	<p>Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.</p> <p>Выбрать одно упражнение</p> <p>✓ “Хлопки”</p> <p>Ведущий сообщает, что он будет называть различные слова. Как только он назовет средство личной гигиены, все должны хлопнуть. При произнесении других слов хлопнуть нельзя. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. (Слова: мыло, стол, машина, зубная щетка, карандаш, полотенце, ручка, мочалка, школа, портфель и др.).</p> <p>✓ «Постукивание»</p> <p>Ведущий постукивает карандашом по столу, все молча считают, потом показывают на пальцах</p>	
Задача №3	Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы	

Экспертное заключение 4-й группы «Рукодвиги»

Задача	Проблема: пальцы не слушаются, буквы неровные	
---------------	--	--

<p>№1</p>	<p>Выскажи предполагаемые причины. Запиши</p>	
<p>Задача №2</p>	<p>Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.</p> <p style="text-align: center;">✓ Игра «Капуста»</p> <p>«Капуста» Мы капусту рубим-рубим, (ладошками рубим) Мы капусту солим-солим, (солим щепоткой) Мы капусту трём-трём, (кулачки трут друг-друга) Мы капусту жмём-жмём, (пальчики сжимаем и разжимаем) И в бачок ее кладем. (имитируем переключивание)</p> <p style="text-align: center;">✓ «Игры с карандашами»</p> <p>Показать при помощи карандашей пианино, волчок, горка, фокус, добывание огня, подъемный кран, вертолет, скольжение, качалочка.</p> <div style="text-align: center;">  <p>«Утюжок» «Добывание огня» «Волчок» «Горка» «Подъемный кран» «Вертолет» «Эстафета» «Качалочка»</p> </div>	
<p>Задача №3</p>	<p>Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы</p>	

Задача №1	<p>Проблема: нет желания двигаться, устают ноги</p> <p>Выскажи предполагаемые причины, запиши.</p>	
Задача №2	<p>Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь.</p> <p>Выбрать одно упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Катание по полу ступнями небольшого мяча. ✓ На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы. ✓ Собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы. 	
Задача №3	<p>Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы</p>	

Экспертное заключение 6-й группы «Легкодуды»

Задача №1	Проблема: одышка во время ходьбы, бега. Выскажи предполагаемые причины, запиши.	
Задача №2	Выбрать для ученика упражнения, чтобы помочь ему активно включиться в нашу школьную жизнь. ✓ «Горячий чай» (пластиковый стакан к нему приклеены полоски бумаги, нужно подуть создавая шевеление бумаги) ✓ «Кошкина радость» (на ниточке привязан бантик, дуть, создавая движение бантика) ✓ «Снег летит» (положи снежинки на руки и сдуй) ✓ «Буря в стакане» (трубочку опустить в стакан с водой, дуть, создавать бурление)	
Задача №3	Каждая группа выходит по очереди, проводит выбранное упражнение, потом наклеивает на человечка ту часть, название которой спряталось в названии группы	