**МБОУ «СШ № 31»**

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«Школа здоровья»**

**Тема: «Как здорово жить здорово!»**

**2 класс**

**Составитель: учитель высшей квалификационной категории**

**Величенкова Татьяна Константиновна**

**г.Смоленск**

**2019 – 2020г.**

**Класс:**

2 класс

**Предмет:**

Внеклассная работа

**Цель занятия:**

Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

**Используемое оборудование:**

компьютер, проектор, экран, карточки с заданиями; сценарий сказки В. Степанова «Чемпион».

**Краткое описание:**

Данный классный час посвящён разговору о здоровом образе жизни, о вредных привычках, о том, что необходимо современному человеку, чтобы сохранить своё здоровье.

- Здравствуйте ребята и уважаемые товарищи взрослые!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

- Наверное, потому что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня наше занятие посвящено здоровью человека *(№1 слайд)*

**Здо -ровье** - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического, социального благополучия.

- Поднимите руки , кто никогда не болел?

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть!

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Многие из нас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовывать свой **I** **режим дня**

**У:**- Рома , вот ты знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу!

**У:** - Режим – это распорядок дня. Вот ты выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

**У:** - Как же это?

- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

**У:** - Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

**У:** - Хорошо.

- А можно еще лучше!

**У:** - Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.

**У:** - Ну, нет. При таком режиме вырастит из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

**У:** - Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

**У:** - Как это с бабушкой?

-А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**У:** - Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку – бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак я, прогулку я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…..

**У:** - Достаточно, достаточно! ……

- У каждого может быть свой режим дня, но есть такие моменты, которые должен выполнять каждый школьник. *(Слайд «Режим дня» №2)*

**II**. – Ребята, а что еще помогает человеку быть здоровым? (ответы детей)

Да, это **правильное питание** *(слайд №3)*

1. Что дает человеку пища? (ответы детей)

(энергию, необходимую для работы мышц; сердца, мозга, и др.органов.)

- Важно питаться в одно и то же время. Тот , кто не садится вовремя есть или, наоборот, постоянно что-то жует портит аппетит и нарушает правильное пищеварение.

- Посмотрите на схему правильного питания.

*(слайд «Пирамида правильного питания» №4)* (комментарии учителя)

1. – Поработаем в группах.

- Выберите из предложенных продуктов полезные для вас.

|  |  |
| --- | --- |
| На карточках | Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб. |

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность в еде и разнообразие. Ни один продукт не ает человеку всех питательных веществ, которые необходимы человеку. Одни продукты дают энергию, чтобы хорошо двигаться, думать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают сделать организм более сильным (творог, орехи, мясо, рыба); а третьи содержат много витаминов (ягоды, овощи, фрукты, зелень).

**III**. – Ребята, посмотрите мультфильм и скажите, о каком необходимом условии сохранения здоровья вам хотят сказать герои.

*(Слайд фрагмент мультфильма о гигиене)*

(ответы детей)

- Да, залог сохранения и укрепления здоровья – это **навыки личной гигиены**.

- Давайте их вспомним.

- Работаем в группах

- Продолжите фразы *(слайд №5)*

1) Чистить зубы надо ……… (два раза в день: утром и вечером)

2) Перед едой нужно обязательно ……. (мыть руки)

3) Во время еды нельзя …… (разговаривать)

4) Никогда не ешь немытые ……(овощи и фрукты)

- А еще каждое утро необходимо умываться : мыть руки, лицо. Шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и перед сном вечером. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. *(слайд – мультфильм «Вечная слава воде» №6)*

**IV** – Ребята, а какие современные изобретения отрицательно сказываются на здоровье ?

(мобильные телефоны, компьютеры)

- Да. Компьютеры и телефоны излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

Дети: - Так, что, ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза.

Если глаза устали, рекомендуется провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз.

1. Крепко зажмурить глаза на три – пять секунд, затем открыть (пять-шесть раз)
2. Быстро поморгать в течение одной – двух минут
3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течении одной минуты.
4. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко (три-четыре раза)

**V** – Ребята, а что является самыми страшными разрушителями здоровья? (вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики)

- Да, эти вредные привычки могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

- А почему люди начинают курить , употреблять алкоголь и наркотики?

Ответы детей:

- из любопытства

- от скуки

- для поднятия авторитета среди друзей

- чтобы почувствовать себя взрослым

- за компанию

- Что может заменить вредные привычки? (физкультура и спорт). *(слайд №6)*

**VI** Спорт и физкультура не оставляют времени на сомнительные удовольствия и являются очень важным условием сохранения и укрепления здоровья.

- Ребята приготовили нам сказку «Чемпион»

- Посмотрим ее *(слайд №7)*

Зарядка

- Подведем итог:

Продолжите фразу «Я буду здоров, потому что….»

**VII** – А в заключение я хочу поделиться с вами рецептами здоровья и счастья : «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры.

Все это хорошо перемешайте.

Намажьте на кусочек отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

-Будьте здоровы! (на экране тоже)