

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской
области
«Специальная (коррекционная) школа № 2 г. Ангарска»

Конспект занятия по внеурочной деятельности
«Город Здоровья»

Составила конспект
учитель Тимошенко Римма Владимировна

Методическая разработка

Конспект для 4 класса по теме «Город Здоровья»

Аннотация: в данной методической разработке рассматривается вопрос о формировании у детей представления о здоровом образе жизни, потребности быть здоровыми. В занятие включен игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, закаливаться.

Пояснительная записка.

Актуальность.

Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта образования является формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором.

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В младшем школьном возрасте ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому особенно важно в этот возрастной период развивать физическую культуру, создавать условия для овладения элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек), воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Цель методической разработки:

- формирование представления о здоровом образе жизни.

Задачи.

Обучающие:

- способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым;
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровью берегающего поведения;
- закрепить представления о значении физкультуры, закаливания, в укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- развивать навыки самомассажа;
- развивать память, воображение детей, мышление.

- совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

- формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

Ожидаемые результаты:

Ребёнок умеет:

- формулировать суждения, аргументировать высказывания, отстаивать свою точку зрения, включаться в общий разговор;

- внимательно слушать, проявлять доброжелательные отношения к высказываниям других;

- планировать собственную деятельность;

- договариваться о совместной деятельности; объяснять свое эмоциональное состояние.

У ребенка происходит:

- повышение уровня знаний о здоровом образе жизни; активизируется потребность заботиться о своём здоровье.

Методы и приемы:

- беседа, вопросы к детям;

- упражнение на классификацию, развитие логического мышления, игра «Совершенно верно!» игра «Отгадай по вкусу»

- самомассаж «Снеговик» (*профилактика простудных заболеваний*);

- рассматривание картинок;

- объяснение, поощрение, похвала;

- оценка деятельности каждого ребёнка.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Оборудование: Карта-схема, картинки с продуктами, карточки со словами, фишки, витамины, плакат строение глаза, словарные слова: «полезные», «вредные», поднос с овощами и фруктами, магнитофон.

Ход занятия

Мотивационно - побудительный этап

Учитель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Курочку. Она бежала в аптеку. Оказывается Петушок заболел. (заходит Курочка). Давайте расскажем Курочке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Основной этап.

Учитель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за

своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (Рассматривают карту-схему)

Улица Витаминная.

Учитель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Курочка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (Ответы детей) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Учитель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

— Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

Учитель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Упражнение на классификацию, развитие логического мышления.

- Догадайтесь, какой продукт здесь лишний и почему?

(карточки: Огурец, яблоко, лук, колбаса, банан, помидор)

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Учитель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Учитель: Игра «Совершенно верно!»

Учитель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Учитель: А сейчас мы отправимся в «Магазин». Привезли разные продукты (У доски двое детей)

Задание: Разложи продукты на правильные (полезные) и неправильные (вредные). Словарная работа («Полезные» и «Вредные»)

С остальными детьми проводится игра «Отгадай по вкусу»
(С закрытыми глазами отгадать фрукты или овощи).

Учитель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Мы с вами дошли до улицы «**Закаливание**».

Учитель: Ребята, зачем закаливать организм?

Ответы детей.

Учитель: Как надо закаливать организм?

Ответы детей.

Учитель: Как вы закаливаете свой организм?

Ответы детей.

Учитель: Ребята, самый простой способ закалить свой организм – это делать самомассаж (делать массаж самому себе).

Самомассаж «Снеговик» биологически активных зон (профилактика простудных заболеваний) :

«Снеговик»

Раз-рука, два -рука (*вытянуть вперед одну руку, потом другую*)

Лепим мы снеговика (*имитировать лепку снежков*)

Три-четыре, три-четыре (*погладим шею*)

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем глаз (*кулачками растереть крылья носа*)

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас (*приставить указательные пальцы ко лбу «козырьком» и рисуем брови*)

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим (*погладить колени ладошками*)

Учитель: Все сразу стали здоровее. Отправляемся на следующую улицу, которая называется **Физкультурная**.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей) Давайте поделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

(Подведение итогов, посчитать фишки)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте отдохнем!

Динамическая пауза.

Руки вверх, согнем, вперед
Нужно сделать поворот,
Влево, вправо, не ленись,
И скорее поклонись.
Ноги дружно ты сгибай,
Приседать не забывай!
Головою покрути и подпрыгни, раз, два, три
И про нос не забывай,
Им вдыхай и выдыхай!

Учитель: дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица **Чистоты**.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в школе? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

Учитель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)
Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...
(душ)
Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.
(Носовой платок)

Учитель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Курочка поняла, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ей не придется ходить в аптеку за таблетками. Раздает витамины.

Рефлексивный этап:

Вместе с детьми учитель делает **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Ребята, я благодарю вас. Вы были внимательные и активные, правильно выполняли все задания. Молодцы! Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Улыбайся каждый день.

Чтоб не зря был прожит день (звучит музыка В. Шаинского, песенка «Улыбка»)

Доброго вам всем здоровья!

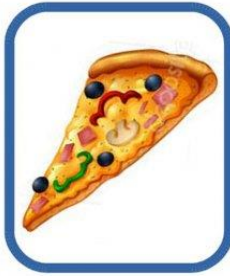
Использованные ресурсы:

<https://po-ymy.ru/zagadki-pro-gigienу-i-pro-predmety-lichnoj-gigieny.html>
<https://infourok.ru/zanyatie-gde-pryachetsya-zdorove-1552437.html>
<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/12/18/igrovoy-samomassazh-po-zimney-tematike>
https://yandex.ru/images/search?pos=21&img_url=https%3A%2F%2Fmytrackers.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F0

Приложение

Полезные и вредные продукты





My Trackers
mytrackers.ru

My Trackers
mytrackers.ru



My Trackers
mytrackers.ru

My Trackers
mytrackers.ru

