

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кадыбашская
средняя общеобразовательная школа
Агрызского муниципального района Республики Татарстан

План-конспект внеурочного занятия для 5, 6 классов
по пропаганде здорового образа жизни
на тему «Формула здоровья».

Выполнила:
Юсупова Гульназ Сагитовна,
педагог-организатор
МБОУ Кадыбашская СОШ
Агрызского МР РТ

Наименование воспитательного мероприятия: внеурочное занятие по пропаганде здорового образа жизни на тему «Формула здоровья».

Место проведения: учебный кабинет, физкультурный зал

Возраст детей: 10-12 лет

Руководитель: Юсупова Г.С.

Определение мероприятия в системе воспитательной работы. Данное внеурочное занятие входит в систему мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, целостного процесса, охватывающий все аспекты развития личности ребенка.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;
- обеспечение содержательного и полезного досуга детей;
- воспитание чувства товарищества, умения работать в паре.

Дидактические материалы и оборудование: спортивный инвентарь; сигнальные карточки синего и красного цвета для блиц-опроса; «Ромашка»; карточки с режимными моментами; эмблемы ЗОЖ; мультимедийная установка.

Планируемый результат: активная жизненная позиция учащихся в вопросах ЗОЖ

Ход занятия:

Ведущий: «Формула здоровья» - так называется наша сегодняшнее занятие. Здравствуйте, уважаемые участники!(слайд2)

Здоровье во все времена и у всех народов считалось главной ценностью. Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь». Да и сейчас здоровье люди считают самым главным. При встрече спрашивают: «Как здоровье?» Поздравляя друг друга с праздником, говорят: «Желаю самое главное -

здоровья, а остальное всё приложится!» Когда благодарят за что-нибудь, то говорят: «Дай вам Бог здоровья!»

К сожалению, мы начинаем обращать внимание на своё здоровье лишь тогда, когда заболеваем. А ведь врачи и учёные говорят, что легче предупредить болезнь, чем лечить её.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что положительно влияет на наше здоровье, а что вредит. Вместе мы попытаемся вывести формулу здоровья. От каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Вместе со мной работают аниматоры, ваши старшие друзья, которые будут проводить игры и конкурсы.

Сейчас с вами будет работать Лиана.

Лиана: Мы проведем блиц-опрос. Каждый из вас получил две сигнальные карточки: синюю и красную. Я буду задавать вопросы, а вы должны быстро отвечать. Если ответ «Да», поднимаете синюю карточку, «Нет» - красную. Разговаривать нельзя. Работаем серьёзно, без шуток. А теперь, внимание, вопрос:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
(да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
4. Верно ли, что морковь – это витамин для зрения и роста? (да)
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
6. Если человек много лет курит, ему легко бросить курить? (нет)
7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
(нет)
8. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да)
9. Правда ли, что ребенку достаточно ночью спать 6 часов? (нет)
10. Вредно ли долго сидеть за компьютером? (да).
11. Обязательно ли соблюдать режим дня? (да)

Спасибо! Мы видим, что вы имеете представления о здоровом образе жизни. Но некоторые вопросы надо обсудить. Сдайте, пожалуйста, карточки!

Ведущий: Итак, на вопрос «Надо ли соблюдать режим дня» все ответили положительно. Мы понимаем, что соблюдение режима сохраняет и укрепляет здоровье. Я передаю слово Лейсан.

Лейсан: Я проведу с вами игру, которая называется «Сложи свой день». У меня на карточках написаны разные режимные моменты. Вам нужно правильно расположить их по порядку, что за чем следует. Каждый получает одну карточку и один человек без карточки - это контролёр. За одну минуту вам надо построиться в нужном порядке! (*раздать карточки*). Контролёр, ты помогаешь им построиться и проверяешь правильность. Все готовы? Внимание, начали! (*музыка*)

Итак, слово контролёру! Расскажи, в каком порядке стоят режимные моменты. Правильно ли они построились? (*отвечает*).

Спасибо участникам! Садитесь на свои места.

Ведущий: Итак, в нашей формуле здоровья появился первый компонент – это режим (*слайд 3*) Здоровье=Режим

Что же еще нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. Посмотрите на экран. (*слайд 4*) Как вы думаете, питание влияет на здоровье человека?

Все живые существа должны есть и пить. Нашему организму постоянно требуются белки, углеводы, витамины, поэтому пища должна быть разнообразной.

Это пирамида питания, разработанная диетологами. Посмотрите, в основании пирамиды (*показать*) – самые важные для организма продукты, это хлеб и зерновые продукты, каши. Полезны также овощи и фрукты. Чем выше расположены продукты в пирамиде, тем меньше их нужно употреблять. Мясо, рыбу и яйца нужно есть не чаще одного раза в день. Следует ограничивать жирные и сладкие продукты.

Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Важно не только что мы едим, но и в какое время. Принимать нужно пищу 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь. Последний раз пищу нужно принимать за 2 часа до сна, чтобы она полностью переработалась и наш организм ночью спокойно отдыхал.

Итак, какой же второй компонент здоровья? (*правильное, здоровое питание*).

(слайд 5) *Здоровье = Режим + здоровое питание*. И я передаю слово Айназ .

Айназ: Ребята, а сейчас мы вам предлагаем загадки о продуктах питания. Вы знаете игру «Ромашка»?

У меня в руках сказочная ромашка. Кого я вызову подходит, отрывает один лепесток, отгадывает загадку. Загадки о продуктах питания из разных сказок. (*проводится игра*).

1. Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка... А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? (Репка)

2. Из этого растения, которое в молодом виде можно есть, потому что оно вкусное и в нём много витаминов, сплели рубашку в сказке «Дикие лебеди». (Крапива)

3. Какое блюдо, которое очень полезно есть на завтрак, в сказке варилось после того, как звучали слова: «Горшочек, вари!»? (Каша, сказка «Горшочек каши»)

4. По легенде, в этом очень полезном и вкусном овоще находят детей. (Капуста)

5. Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди». (Молоко)

6. Какой вкуснейший продукт, сделанный из молока, больше всего на свете любил Рокфор из мультсериала «Чип и Дейл спешат на помощь»? (Сыр)

7. К какой группе продуктов можно отнести Колобка? (К хлебобулочным изделиям)

8. Эти полезные и очень вкусные продукты грызла белка из «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина. (Орешки)

9. Из какого очень полезного и вкусного овоща, который бывает преимущественно оранжевого цвета, сделала карету для Золушки её фея-крестная? (Из тыквы)

10. Этот сладкий, вкусный, полезный продукт очень любил медвежонок Вини-Пух. (Мёд)

Молодцы! Вы справились с загадками.

Следующее задание проведет Фарида.

Фарида: Я прошу всех встать. Давайте немного разомнёмся, подвигаемся.

Я проведу с вами лёгкую физкультминутку. Смотрите на экран и выполняйте за мной (музыкальная физкультминутка). Спасибо, молодцы!

Ведущий: Ребята, поднимите, пожалуйста, руку, кто ни разу в жизни не простужался? А кто болел всего 1 раз в год! А кто болел больше двух раз в год? Опустите.

Мамы говорят: «Дунул ветерок на ребенка, и он сразу простыл!» Посмотрите, мы уже привыкли к тому, что человеку естественно простужаться и болеть гриппом и ОРВИ. А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым.

Посмотрите на экран. А что нужно делать, чтобы меньше болеть простудными болезнями? (слайд 6)(закаляться). Да, закаляться! Вот какая у нас получилась формула (слайд7) $\text{Здоровье} = \text{режим} + \text{здоровое питание} + \text{закаливание}$

Что же еще положительно влияет на наше здоровье? (слайд 8). Правильно, движение, активный образ жизни. И помогает нам в этом зарядка, физкультура и спорт.(слайд9) $\text{Здоровье} = \text{Режим} + \text{здоровое питание} + \text{закаливание} + \text{движение}$. Ребята, вот мы с вами и составили формулу здоровья.

И пусть вы сегодня не соревновались между собой, но каждый останется в выигрыше, если будет помнить нашу формулу здоровья и стараться вести здоровый образ жизни. (слайд10)

Но наша программа ещё не закончилась! Сейчас мы перейдём в спортивный зал, где будет проведена весёлая спортивная эстафета.

Спортивная эстафета:

Дети делятся на 2 команды и строятся в две колонны в затылок друг другу.

1 эстафета. «Эстафетная палочка». Надо добежать до ориентира, обогнуть его, прибежать обратно и передать эстафетную палочку (флажок).

2 эстафета. Надо добежать до скакалки, пропрыгать на скакалке 3 раза, прибежать обратно, передать эстафету хлопком.

3 эстафета. «Сбей кегли». Каждый по очереди бросает мяч и пытается сбить кегли. Судьи считают сбитые командой кегли.

4 эстафета. Допрыгать до ориентира на одной ноге, сменить ногу и допрыгать до конца, возвращаться бегом, передать эстафету.

5 эстафета. На полу лежит обруч. Бежим к обручу, берём его двумя руками, поднимаем над головой и пролезаем через него, кладём обруч. Бежим дальше, оббегаем ориентир, возвращаемся к своей команде и передаём эстафету хлопком. Бежит следующий.

6 эстафета. «Тоннель». Каждая команда разбивается на пары. Пара берется за руки и образует тоннель. Последняя пара в команде, держась за руки, пробирается сквозь тоннель, добегают до ориентира, обходят его и возвращаются. Встаёт впереди всех. Затем бежит следующая пара. И так пока пробегут все пары.

Ведущий: Наша эстафета подошла к концу. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!(слайд 11)

Мы дарим Вам воздушные шары,

Мы дарим Вам улыбки и восторги.

Мы дарим Вам заветные мечты,

Мы дарим радость, счастье и здоровье.

(Аниматоры раздают участникам воздушные шары)

Всем спасибо за участие.

Список использованной литературы:

- Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
- Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.
- Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. -162 с.
- Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.:Профиздат,2015.-256с.
- Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia,2015 - 144 с.
- Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.:СпецЛит,2016-176с.
- Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия,2016. - 256 с.