**ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В 1 КЛАССЕ.**

Крикун А.В. – учитель начальных классов

Тема: « Азбука здоровья».

**Цель:**

1.обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;

2.сформировать у него необходимые для этого знания;

3.научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

**Образовательный аспект:**

* учить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья;
* учить правильно распределять время на работу и отдых; закрепить правила гигиены тела, убедить в необходимости проведения закаливающих процедур
* определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.

**Развивающий аспект:**

* развивать мышление, память, речь, внимание учащихся.
* физическое развитие детей и укрепление их здоровья;

**Воспитательный аспект:**

* формировать бережное отношение к своему здоровью;
* формировать дружеские отношения в классном коллективе, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

**Основные направления деятельности:**

**На внеклассном занятии используются:**

* повышение мотивации учебной деятельности;
* предотвращение усталости и утомляемости;
* учёт особенностей класса;
* создание благоприятного психологического фона на уроке;
* использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу (игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность)

**Оборудование:**компьютер, карточка со словом « здоровье», буквы, подвесные модули «Снежинки», елка, аппликации на тему « Зима», сигнальные карточки, поднос с полезными и вредными продуктами, шарики, свечи.

**Ход занятия.**

**1.Вступительное слово. Приветствие.**

Дети приветствуют гостей песней « Доброе утро».

Педагог: ребята, посмотрите, сколько гостей к нам пришло, давайте с ними поздороваемся. Доброе утро! Здравствуйте!

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья.   Здравствуйте, значит «будьте здоровы!».

Сегодня мы с вами поговорим о том,  что является самым ценным для каждого человека. А что является главной ценностью для человека и какова тема нашего занятия, вы узнаете, расшифровав слово.

Расположите числа в порядке возрастания и прочитайте слово.

**З**1**Д**2**О**3**Р**4**О**5**В**6**Ь**7**Е**

И сегодня мы будем делать все, чтобы укрепить наше здоровье.

А скажите, ребята, из чего состоит песенка?

Правильно, из звуков, звуков речи и музыкальных звуков. А ещё мы с вами знаем, что с помощью звуков мы не только разговариваем и поём, но и можем сами себя вылечить. Давайте вспомним, какие целебные звуки мы знаем.

Целебный звук «В» - лечит насморк (когда начинается насморк)   
Целебный звук «З» - когда болит горло   
Целебный звук «Ж» - можно излечить кашель   
Целебный звук «Н» - излечивает головную и зубную боль   
Целебный звук «М» - способствует хорошему пищеварению   
Целебный звук «Р» (Тр) - помогает снять усталость в конце дня   
Звуки С, Ш (шипящие) - помогают отдохнуть, расслабиться. 

**2.Психомедитационное упражнение с элементами дыхательной гимнастики «Дружная семья».**

А сейчас для поднятия настроения мы возьмемся за руки и образуем круг.   
Мы все посещаем один класс, мы всегда друг другу помогаем, мы одна дружная, большая семья. Почувствуйте  себя теплым солнечным лучом, несмотря на зимний холодный день, поделитесь теплом с друзьями, улыбнитесь друг другу.

Давайте выпрямим спины, расправим плечи, сделаем глубокий

вдох – вдохнем свежесть этого зимнего утра, а потом сделаем выдох – выдохнемвсе неприятности и огорчения.

Мы дышим ровно и спокойно.

**Учитель:** – Ребята, рассмотрите  наш класс. Посмотрите  влево, посмотрите вправо, посмотрите вверх, обведите все взглядом.

**Учитель:** – Вы догадались, какое время года у нас в гостях? По каким признакам вы узнали это?

**Дети:** Снежинки на стене, двери,елка на доске, «снежные скатерти» на столах….

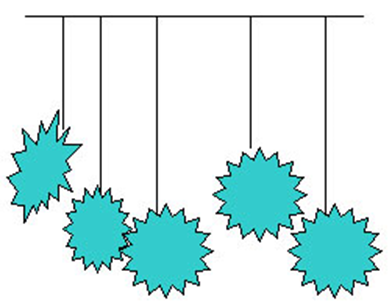
**3. Дыхательные упражнения.Подвесные модули. Слайд снежинки.**

А сейчас вы превратитесь в снежинки.

**-**Покажите гостям, как «летают» снежинки.

*Дети берут с ковра по одной снежинке, приготовленные заранее (снежинки по количеству детей). Плавными движениями рук показывают, как летят снежинки.Звучит музыка Ю. Слонова «Снежинки».*

Учитель располагает перед детьми снежинки на креплениях.



- **Снежинки в небе закружились,  
И в класс к нам тихо опустились.**

Есть в природе такие явления, как снегопад и метель.

**Метель-** сильный ветер со снегом, вьюга.

**Снегопад-когда снег идет густо, мы говорим о снегопаде. Это очень красивое явление при тихой безветренной погоде.**

- Дуем на снежинки так, чтобы вызвать легкий снегопад.

- А теперь дуем так, чтобы начался сильный снегопад.

- А теперь так, чтобы вызвать метель.

Молодцы! А сейчас снежиночки – пушиночки прилетят к стульчикам! (дети легко на носочках бегут, и садятся на свои места)

**Учитель.** Влево, вправо, повернись,

И в ребяток превратись!

**5. Музыкотерапия. Аппликация « Зима». Фото Р. Шумена**

**(дети делятся на две группы и делают аппликациии).**

А сейчас ненадолго мы окунемся в мир музыки и послушаем отрывок из пьесы немецкого композитора, педагогаРоберта Шумана «Дед Мороз».

- Подумайте, какую картину можно нарисовать к этому музыкальному произведению?

- Какую картину выпредставили, слушая эту музыку?

**Дети:** Зимнюю природу, много снега….

**Учитель:** – Можно нарисовать картину зимнего морозного денька, когда блестит и переливается на солнце снежок, вьётся лёгкая позёмка.

**Аппликация. Морозное окно-слайд. Музыка**

А сейчас вы разделитесь на две группы и сделаете аппликации для волшебницы Зимы. Ей будет очень приятно получить такой подарок.

(Выставляю картины).

– Ребята, вам нравятся эти картины? Какая  по характеру нарисованная зима?

**Дети:** Весёлая, радостная, злая, грустная….

**Учитель:** – Давайте представим, что мы оказались на вот этой картине. Закройте глаза, представьте, что   вы идёте по снегу, послушайте, как он скрипит, мороз, холодно. Слышите, как кричат ребятишки на горке?

- Открывайте глаза. Вова, покажи, где ты?Света, а ты где? Что ты делаешь?

**6. Динамическая пауза.Самомассаж биологически активных точек «Наступили холода». Слайд- морозное окно.**

Теперь мы знаем, что зимой холодно, идет снег, дует сильный ветер. А вам не холодно зимой?

**Учитель.** Если у нас замерзнут руки, щеки, мы можем их согреть. Ребята, давайте покажем нашим гостям как можно согреться на морозе.

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз (пальцами массажируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос (ладошкой массажируем кончик носа)

Снег, (плавные движения ладонями)

Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)

Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправлено)

Все на улицу — вперед! (руки вытягивают вперед)

Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)

Шапку, шубу, валенки (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)

Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)

И завяжем шарфики.

**Учитель:** Зима — весёлое время года. Правда, ребята? Как надо вести себя на улице в зимнее время?

**Дети:**

-А сейчас я проверю, как вы умеете правильно себя вести зимой научастке.

7.**Дидактическая игра «Это можно или нет?»**

**Я буду читать стихи, а вы показываете сигнальчики.**

Работа над правильным построением сложных предложений.  
(перед словесным ответом дети показывают сигнальчики: красный – ответ «нет» и встают на ноги, зелёный – ответ «да» и сидят на стульчиках) - использование здоровье сберегающих технологий.

*Я сосульку полижу  
И снежочком закушу  
Дайте, дети, мне ответ:  
Это можно или нет?( нет)*

*Я тихонько говорю,   
На морозе не кричу.  
Дайте, дети, мне ответ:  
Это можно или нет?( да)*

*Оттолкнулся, разбежался,  
На снегу не удержался.  
Дайте, дети, мне ответ   
Это можно или нет?(нет)*

*С горки я поеду,  
На ледянку сяду  
На ногах кататься ни за что не стану  
Дайте, дети, мне ответ  
Это можно или нет?( да)*

*Я почистил всю дорожку  
От участка до дверей –   
На морозе расстегнулся –   
Очень жарко стало мне  
Дайте дети мне ответ:  
Это можно или нет? (нет)*

*На морозе языком  
Прикоснусь к железу я.  
Вы ответьте мне друзья  
Это можно иль нельзя?( нет)*

*Буду я в снежки играть  
Но в лицо не попадать  
Дайте дети мне ответ:  
Это можно или нет?(да)*

*Если кто – то едет с горки  
Я не стану его ждать  
Я за ним поеду следом  
И не дам ему там встать  
Дайте дети мне ответ:  
Это можно или нет?(нет)*

Учитель: вместе детьми делают вывод:

Так какой можно сделать вывод?  
«Зимой на участке необходимо быть аккуратным, соблюдать правила, чтобы не нанести вред себе и окружающим».Мы с вами выяснили, чтобы не было неприятностей, необходимо (по схеме):

* Одеваться тепло
* Соблюдать правила поведения на участке
* Знать интересные игры, развлечения, забавы

-Ребята, мы ничего не забыли? Мне кажется, что чего - то не хватает?»

«Сапоги не просушил,  
Сунул в шкафчик и забыл,  
А домой пошел когда,  
В них захлюпала вода!»

Дети с педагогом делают вывод: «По возвращению с улицы необходимо просушить одежду».

**8. Витамины**

Один наш ученик Вова не просушил свою одеждуи попал в плен к королеве Простуде и ему очень плохо и грустно.

***Ребенок читает стихотворение «Грипп» С. Михалкова.***

У меня печальный вид, -

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое?

Это - грипп!

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу!

В пять минут меня раздели,

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели -

Мне положено болеть.

Поднялась температура,

Я лежу и не грущу.

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий – в школу не хожу.

И друзей не подпускают,

Говорят, что заражу!

**Учитель:** Вы хотите помочь Вове и спасти его из плена королевы Простуды?

**Дети:** Да.

**Учитель:** Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

**Дети:** Да. Хотим.

**Учитель**: Но как нужно укреплять свой организм?

**Дети**:  надо кушать овощи и фрукты,  надо гулять на свежем воздухе и т. д.

**Учитель**: Чтобы быть здоровыми, вы должны кушать полезные продукты. А как вы думаете – полезные продукты, это какие? Назовите их!

**Дети**: яблоки, лимоны, бананы, свекла, морковь, лук, чеснок…

**Учитель:** это фрукты и овощи, верно.

Ребята, а что вы знаете о вредных продуктах?  
Ответы детей: от них болят зубки, животик и т. д.

**Педагог:** это такие продукты, которые не приносят пользу человеку. К ним относятся чупа - чупсы, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

А теперь я предлагаю поиграть в игру «Разложи продукты на полезные и не полезные».

**9.Игра «Разложи продукты» (полезные и не полезные). Веселая музыка. Слайд-корзина.**

Педагог выбирает одного мальчика и одну девочку. По сигналу они бегут к подносу с продуктами и вытаскивают только муляжи не полезных продуктов и бросают в мусорную корзину. Дети выполняют задание под весёлую музыку. Затем классифицируют овощи и фрукты.  
Педагог: молодцы, ребята! Вы справились с заданием и не допустили ни одной ошибки. Запомните, ребята, продукты полезны только те, в которых есть витамины. Вова и вы будете кушать эти продукты и не будете болеть.

А в конце занятия я хочу подарить вам здоровье в корзинке - мои витаминки - мандаринки. Пусть витамины всегда помогают вам справиться с трудностями ,чтобы вы никогда не болели, всегда улыбались и были счастливыми. Кушайте витамины каждый день!!!

-А еще как надо укреплять вой организм?

**Дети:** надо делать зарядку.

**10.Физкультминутка. « Солнышко лучистое».**

**11**.**Релаксация - «Волшебный цветок добра» с использованием аромотерапией.**

**Лотос-**Он помогает человеку обрести духовный покой и наделяет мудростью. Этот цветок известен не только своей утончённой красотой и восхитительным ароматом, которым мы будем дышать.Также он обладает и целительными свойствами - исцеляет тело, дарит жизненные силы и уверенность.

Положите « цветок Добра» и хорошее настроение на обе ладони. **Музыка**.Почувствуйте, как он согревают вас: Ваши руки ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья и радости. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас теплое, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой уходя из этой классной комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза. Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

**12.Итог.Слайд здоровье-гл. награда**

Учитель: Ребята, возьмите шарики, которые лежат у вас на столах, в руки ! Как надо обращаться с шариками, чтобы они не повредились? Представьте, что шарики – это ваше здоровье. Сейчас оно в ваших руках.

**1уч.** Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

2.уч. Чтобы жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Запомнить всем ребятам надо:

***Все****:* Здоровье – это главная награда.

Учитель: Чтобы быть здоровыми, что для этого нужно делать?

**Учитель:** Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить. Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

**13. Рефлексия.**

- Вам понравилось наше занятие? Чем оно запомнилось вам?

Настроение каково?  
- Во! (показать большой пальчик)

-Давайте подарим наше хорошее настроение нашим гостям. (Дети сдувают настроение с ладошки).Всего вам доброго.