Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 38

г. Шахты Ростовской области»

**Путешествие в страну здоровья**

**(**внеклассное занятие для младших школьников

с применением здоровьесберегающих технологий)

Ерюкова Елена Владимировна,

учитель начальных классов

высшей категории

*Пояснительная записка*

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса, внеклассная деятельность и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающихся в начальной школе было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

* выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
* правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических пауз);
* применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
* соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Мы организуем туристические походы и посещение бассейна, устраиваем спортивные праздники, конкурсы рисунков «Хотим расти здоровыми», «Здоровый образ жизни».

Проводятся классные часы через беседы «Как вырасти здоровым», на которых рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни.

Например:

*1.    В гостях у Здоровейкина*

Умывание и купание. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Поведение в школе. Вредные привычки.

*2.    Добрый доктор Айболит*

Почему мы болеем? Кто и как предохраняет нас от болезней? Кто нас лечит? Правила безопасного поведения в доме, на улице, на транспорте. Правила обращения с огнем. Первая медицинская помощь.

*3.    Урок Всезнайки*

Чего надо бояться? Как вести себя за столом? «Нехорошие слова». «Недобрые шутки».

*4. Дни Здоровья и др.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения предназначены для того, чтобы обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

*Цели:*

- вызвать интерес к проблемам укрепления своего здоровья;

- дать практические рекомендации по укреплению здоровья.

*Задачи:*

- воспитание у школьников негативного отношения к вредным привычкам;

- пропаганда здорового образа жизни;

- воспитание сознательного отношения к собственному здоровью;

- систематизация знаний и представлений о здоровом образе жизни.

*Ход занятия*

Звучит музыка

*(Муз.Г. Гладкова, сл. Ю. Михайлова “Будьте здоровы!”)*

**Учитель:**

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого,  от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы начинаем путешествие в Страну Здоровья.

1.Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

2. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны!

3. А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. Вообще, сама красота!
Здоровье свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения (вспомните). Назовите формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменяется…

***Формула жизни:***

***Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья.***

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма «жизнь» изменится, изменится и её качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

*Конкурс 1. «Народная мудрость»*

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

*Здоровый человек – богатый человек.*

*Здоровьем слаб, так и духом не герой.*

*Чистым жить – здоровым быть.*

*В здоровом теле – здоровый дух.*

*Здоровье – дороже золота.*

*Конкурс 2. «Загадки»*

*Два соседа – непоседы.*

*День на работе, ночь на отдыхе. (Глаза)*

*Ношу их много лет, а счёту им не знаю. (Волосы).*

*Всю жизнь ходят в обгонку, а догнать*

*Друг друга не могут. (Ноги)*

*Оно много меньше нас, а работает всякий час. (Сердце)*

*Между двух светил в середине я один. (Нос)*

*У пяти братьев одна работа. (Пальцы)*

*Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»*

*1.Что за лекарство, которое слушают? (Музыка)*

*2.Какие опасные подарки солнца мы можем получить? (Ожоги)*

*3.Что на свете дороже всего? (Здоровье)*

*4.Что без языка, а сказывается? (Болезнь)*

*5.Что никогда не лень делать? (Дышать)*

*6.Малоподвижный образ жизни? (Гиподинамия)*

*7.Что такое фитотерапия? (Лечение травами)*

*8.Когда необходимо проводить физминутку? (В период утомления)*

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по её большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

**1-я остановка. Проспект «Здоровье Человека»**

Каждому участнику к вопросу необходимо подобрать соответствующий вариант ответа.

Кто быстро и правильно ответит, получает билет в Страну Здоровья.

*1.Зачем нужно знать свой организм?*

*а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;*

*б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;*

*в) чтобы умело использовать свои возможности.*

*2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?*

*а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;*

*б) горбатый, бледный, хилый, низкий;*

*в) стройный, сильный, ловкий, статный.*

*3.В какой строчке указаны только органы человека?*

*а) глаза, лёгкие, желудок, кожа;*

*б) сердце, головной мозг, почки, кровь;*

*в) печень, селезёнка, уши, желчь.*

**2-я остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам».**

Звучит мелодия. Дети принимают удобную позу, закрывают глаза. Затем проводится беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят.

Вывод: каждый человек в любой момент может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому необходимо уметь справляться со стрессом.

Детям предлагаются ситуации, а они дают свои варианты ответов на вопросы:

*1.Когда я разозлюсь, то …*

*2.Когда я расстроюсь, то …*

*3.Когда я испугаюсь, то …*

Совет ребятам: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

**3-я остановка. Площадь Гигиены.**

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен – тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

- волосами;

- обувью;

- нательным бельём и верхней одеждой.

**Учитель:** Кожа – это броня организма от разных бактерий. Почему кожу называют бронёй?

**Дети:***Она защищает тело человека от ветра, дождя, укусов насекомых, как барьер стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.*

- Что угрожает коже?

Дети: *Грязь. Грязная кожа – любимое место микробов.*

- Где больше всего скапливается грязь?

Дети: *Чаще всего на руках, ногах, лице и под ногтями.*

В зал входит Чистота – очень аккуратно причёсанная и опрятно одетая девочка.

**Чистота:**

Добрый день! Я – Чистота!
С вами быть хочу всегда.
Я пришла вас научить,
Как здоровье сохранить.
Мой совет совсем несложный –
С грязью будьте осторожны!

**В зал входит Злючка-Грязючка**–*девочка, одетая в соответствующий наряд.*

**Злючка-Грязючка:**

Вы про грязь? А вот и я!
Ну, здравствуй, здравствуй, Чистота!
Я на праздник к вам пришла
И микробы принесла.
А микробы страшные, страшные, страшные.
Вредины ужасные, ужасные, ужасные!

- Я вас приглашаю в королевство микробов – тут совсем недалеко.

*(Появляются микробы под музыку на мотив песни разбойников из мультфильма «Бременские музыканты».)*

**Микробы:**

Говорят, что мы коварны –
Ты не верь, не верь, не верь.
Не приходим мы незвано –
Лишь в распахнутую дверь.

Припев.

Мы везде, посмотри.
Ам! И мы уже внутри

Руки мыть совсем не нужно,
 Руки мыть – какая блажь!
 Будем жить с тобою дружно –
 Ты обед и ужин наш!

Припев.

Ты всегда ходи по лужам.
Ешь сосульки или снег.
Шапок разных там не нужно –
Ртом дыши в морозы. Эх!

Припев.

Будешь кашлять и чихать ты,
 Будут сопли до колен,
 Будешь здорово страдать ты,
 Пока я тебя не съем.

*Набрасываются на детей*: **Я съем! Нет, я съем! И я съем! И я!**

*Появляется доктор Здоровейкин***.**

**Здоровейкин**:

- Отстаньте от детей. Оставьте их в покое! Не слушайте их, ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо. Давайте прогоним микробов волшебным словом. Они нам не друзья.

**Все вместе:**

Вон микробы! Уходите!
Больше  к нам не приходите!
1. Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда…
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна
Грязь микробами пугает.
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевает
Люди в считанные дни!

2. Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу,
И глядят из под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

**Учитель**: Ты, Злючка-Грязючка, присоединяйся к нам. Приглашаем тебя в путешествие по страницам нашего журнала, иначе ты долго не проживешь. Ты не знаешь правил здорового образа жизни. Тебе этому надо учиться.

**Здоровейкин:**

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Всё равно, какой водою:
Кипячёной, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу,
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.

 **Советы доктора Здоровейкина:**

* *Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.*
* *От простой воды и мыла у микробов тают силы.*
* *Раз в неделю мойся основательно.*
* *Утром, после сна, мой руки, лицо, шею и уши.*
* *Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.*
* *Регулярно стриги ногти.*

**4-я остановка. Разговор о здоровье.**

**Здоровье** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

-Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

-А кто болел 1 раз?

-А кто болел 2 раза?

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

 А ведь это неверная установка!

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

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут

время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

*На доске* :

**А чтобы научиться беречь время,**

**нужно правильно организовать свой …**

Здесь пропущены слова. Вам нужно отгадать **загадки** и по первым буквам

собрать ответ.

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (**Р**асческа)

Кто исполнял песню «От улыбки станет всем светлей…»? (**Е**нот)

Завязала глаза я Юрке –

Мы играем с братом в …(**Ж**мурки)

Птичка-невеличка носиком нырнёт,

Хвостиком вильнет, дорожку проведет. (**И**голка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно чтобы у каждого было… (**М**ыло)

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… (**Д**уш)

Всю жизнь ходят, а обогнать друг друга не могут. (**Н**очи)

Если б не было его, не сказал бы ничего. (**Я**зык)

Отгадка: **режим дня.**

**-**Нужен ли школьникам режим дня**?(**Ответы детей)

**Учитель**: Режим дня – основа жизни человека. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всехслучаях.

 Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности,

дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

*Основные правила составления режима дня.*

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу.

Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые. При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т.д.

Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя “пиками” ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов.

Вот поэтому необходимо так организовывать свой режим дня, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

– Как вы думаете, что лучше делать в эти часы? *(Ответы учащихся.)*

**Учитель.** Правильно, с 8 до 13 часов лучше всего заниматься в школе, а с 16 до 19 часов – выполнять домашнее задание.

Но давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема до вечернего сна.

Ежедневный гигиенический режим жизни означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. Сутки должны быть распределены так: 7–8 часов работы, 9–10 часов сна, 6–7 часов отдыха, но обязательно активного.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя.

Послушайте сценку: **“Режим”**

*Действующие лица: учитель и ученик Вова.*

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

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

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

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

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- Хорошо…

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

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

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это “с бабушкой”?

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

**-** Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

- И тебе не стыдно?

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

*Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье. По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!*

*Дети читают стихи*

1. Ноги наши быстрые.
Метки наши выстрелы.
Крепки наши мускулы.
А глаза не тусклые!

2. По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Чтобы было здоровье в порядке,
Утро всегда начинайте с зарядки.

**5-я остановка. «Физкультминутка».**

- Что такое физкультминутка?

- Для чего и когда она проводится?

Конкурс на лучшее выполнение физминутки

*(Ребята выполняют комплекс упражнений:«Колобок»)*

**-**Проведём сейчас разминку.
Смотрим вверх, прогнули спинку.
Покачали головой, руки ставь перед собой.
Покажи всем радость встречи,
Руки положи на плечи.
Покачались, как качели.
Ах! И встали.
Ох! И сели.

**Колобок (физминутка)**

*Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-поле­жал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится...*

Показываем, как катится колобок:

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­яс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

*А навстречу ему медведь. Идет, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает.*

Показываем медведя:

И.п. — ноги на ширине плеч. 1— наклон вправо, руки скользят по туловищу — правая вниз, левая на пояс; 2 — и.п. То же в другую сторону (3 раза).

*Обрадовался медведь. Хоть и на один зу­бок колобок, а все ж не каждый день еда са­ма в рот просится.*

*— Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня. Я тебе песенку спою!*(Дети поют песенку колобка.)

*Покатился колобок дальше...*

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согну­ты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 — вперед, 3-4 — назад (3-4 раза).

*Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет.*

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­ясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

— *Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку зайцу и покатилсядальше. Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет.*

И.п. — ноги вместе, руки в сторону. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — ил.; 3 — мах правой ногой вперед, хло­пок под ногой; 4 — и.п. (3-4 раза).

— *Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку волку и покатилсядальше.*

*А вот с лисой колобок в пашей сказке не встретился, чему и был очень рад!*

И.п. — ноги вместе, руки на пояс. Прыж­ки на месте (2-3 мин).

**Учитель:** Учёные задумались: могут ли физические нагрузки приостановить старение человека, сохранить здоровье? И поставили эксперимент. Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней…Итоги потрясли учёных. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, снизилась работоспособность. Значит, те, кто не проявляет физической активности, теряют своё здоровье.

**Все вместе**: Крепла, чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

**6-я остановка.Кафе «Приятного аппетита»**

Мы поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приёма пищи.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

*Назовите полезные для организма продукты: рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, гречка, капуста.*

*Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали питаться детям?*

**Учитель**: Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать **правила:**

* *Старайся есть в одно и то же время.*
* *Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.*
* *Не есть всухомятку.*
* *Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.*
* *Не перекусывать между основными приемами пищи.*
* *Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.*
* *Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.*

**Все вместе:**

Будем правильно питаться
И силенок набираться.
Чтоб здоровье сохранить,
Будем с фруктами дружить

**7-я остановка. Бульвар «Не болей».**

Заслушиваются выступления ребят:

- какие вы знаете инфекционные заболевания;

- как избежать инфекционных заболеваний;

- наша домашняя аптечка.

**8- остановка. Отдыхай-ка.**

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь хорошо – с пользой для окружающих, с пользой для своего здоровья – отдыхать.

Каждый ученик должен продолжить предложение « Я хочу иметь свободное время для…» Учитель обобщает ответы и делает выводы.

**Итог путешествия.**

Учащиеся получают удостоверения «Гражданин Страны Здоровья».

1.Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

2. Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

3.И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

4.Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

5.Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

**Все вместе:** Будьте здоровы!

**Учитель**: Здоровьечеловека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.