МБОУ Зимовниковская средняя общеобразовательная школа №10

Внеклассное мероприятие

с применением здоровьесберегающих технологий

по теме «В здоровой семье - здоровые дети».

Выполнила: учитель 3 класса

Гунько Евгения Ивановна

Зимовники

2014-2015 учебный год

**«Здоровые дети – в здоровой семье»**

**Цели :**  
- сосредоточить внимание учащихся на вопросе "Здорового образа жизни", заложить желание и стремление оставаться здоровыми на долгие годы жизни;  
- способствовать формированию гуманности, доброты, милосердия;  
- закрепить знания правил сохранения и укрепления здоровья;  
- воспитывать общую культуру здоровья и ответственное отношение к своему здоровью;   
- стимулировать у детей желание заниматься спортом.

**Оборудование:** Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска,  задания для групп на отдельных листах, оборудование для опыта: стакан, кока- кола, жевательная резинка, фотопрезентация «Заочная экскурсия по нашему поселку».

**Ход занятия:**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность.

Сегодня, я вас хочу пригласить в интересное путешествие, в одну волшебную страну – Здоровья.

Для того чтобы оказаться в этой стране, мы с вами должны выполнить одно условие. Нужно будет сейчас всем сесть по удобнее, закрыть глаза и не открывать до тех пор, пока не услышите звон волшебного колокольчика.

**Упражнение**

***Цель: упражнение даёт возможность расслабиться, снять мышечное и эмоциональное напряжение, развить воображение.***

*Ведущий*:

*И так… реснички опускаются,*

*Глазки закрываются.*

*Мы в волшебную страну с вами отправляемся…(звучит спокойная музыка)*

*Вот и лёгкий ветерок*

*Наших щёк касается,*

*Солнышко лучистое всем нам улыбается.*

*Здесь нам дышится легко,*

*Ровно, ровно, глубоко.*

*Вот и ветер, наш дружок*

*Всем принёс он холодок.*

*Колокольчик он задел,*

*Колокольчик зазвенел (звенит колокольчик)*

- Ребята, вот мы с вами и оказались в стране Здоровья (слайд 1)

*Вот поляна перед вами*

*С необычными цветами.*

У одного цветка нет лепестков. Он называется «***Ромашка Здоровья***». Что нужно сделать, чтобы цветок стал красивым? (собрать лепестки)

Давайте хором произнесем девиз:

*Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!*

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.

У каждого ряда есть свое задание в конверте. Объединитесь в одну команду.

***(Снимается эмоциональное напряжение, увеличивается мыслительная активность, осуществляется социальное взаимодействие).***

Задания для групп:

1. Собрать пазл «Мойдодыр».
2. Собрать пословицу “Кто аккуратен, тот людям приятен”.
3. Выбрать средства гигиены.

*Да! От простой воды и мыла*

*У микробов тают силы.*

- Что объединяет ваши ответы? (гигиена) - первый лепесток.

Отгадайте загадку, о чем идет речь?

*Утром рано встаем,*

*На зарядку идем.*

*После школы по часам*

*Делаем уроки.*

*Отдыхаем  и играем,*

*Строго по часам гуляем!*

Второй лепесток - режим дня.

Задание: составить режим дня школьника (восстановить режим дня).

Работа на портативном компьютере ученика: В программе «Академия младшего школьника» выполнить задание «Кроссворд «Режим дня ученика».

**Зрительная гимнастика во время работы на компьютере. (Снимает напряжение глаз)**   
Упражнение со зрительными метками.   
На середине доски заранее крепится цветок, по углам доски разноцветные бабочки. Детям предлагается проследить взором перелет каждой бабочки на цветок.

**Проблемная ситуация.**

А давайте  узнаем отчего заболел Ваня Сидоров.

*Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.*

Меню:

*Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.*

*Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!*

*Ваня Сидоров*

- А знаете ли вы, что такое меню? (Ответы детей).

Меню – это список блюд. - Как вы думаете, ребята, правильно он составил Меню? (*Ответы детей)*

- Все вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки.

***Опыт:*** Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое  количество газа опасно для нашего здоровья.

Ребята, давайте поможем Ване выбрать те продукты, от которых он сразу пойдет на выздоровление.

Работа с интерактивной доской: Определить полезные и вредные продукты.

Третий лепесток –правильное питание.

*Люди с самого рожденья*

*Жить не могут без движенья.*

- Если человек не делает зарядку, не занимается спортом, мало двигается, то его мышцы становятся вялыми, мягкими, слабыми – ленивыми. Человек быстро устает, становится неповоротливым, неуклюжим, слабым. Но если тренироваться, бегать, прыгать, делать зарядку – то есть двигаться, сразу можно почувствовать прилив сил и энергии.

Надо делать зарядку, заниматься спортом.

Музыкальная физминутка ***(Снимается эмоциональное и мышечное напряжение, увеличивается двигательная активность).***

Четвертый лепесток – это спорт!

- Бываете ли вы на прогулке всей семьей? Где любите играть?

Заочная экскурсия по местам отдыха нашего поселка (фотопрезентация с комментариями детей).

*Надо спортом заниматься,*

*И почаще улыбаться.*

Улыбка-залог хорошего настроения.

Игра   «Улыбнись, не сердись» по очереди поворачиваются друг к другу и улыбнувшись говорят: Улыбнись, не сердись! Передают друг другу солнышко ***(Тренинг общения, положительная мотивация, создание успеха).***

Пятый лепесток – хорошее настроение.

Вот мы и сложили «Ромашку Здоровья».

- Ребята, как вы думаете, а сможете вы в одиночку сохранить себе здоровье? Вам необходима поддержка вашей семьи. Ведь здоровые дети только в здоровой семье (прикрепить в середину цветка фото семьи).

*Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - Планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете*

*Растут здоровые дети!*

**Удачи вам и благополучия!**