

**Краснодарский край, Северский район, станица Крепостная.
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 станицы Крепостной
муниципального образования северский район имени дважды Героя
Советского Союза маршала авиации Савицкого Евгения Яковлевича**

*Краевой профессиональный конкурс
«Учитель здоровья» в 2024 году*

**Технологическая карта внеурочного занятия
в 4 классе.**

«По секрету всему свету!»

Мероприятие разработал
учитель начальных классов
Шайтан Ирина Геннадьевна

2024г.

Цели:

Сформировать представление о здоровье и составляющих здорового образа жизни;

Задачи:

Развивать умение обосновывать особенности, закономерности, сопоставлять, способствовать развитию логического мышления, внимания, самостоятельности, развивать коммуникативные навыки при работе в группах, развивать познавательный интерес; Способствовать воспитанию ответственного отношения к укреплению и сохранению здоровья.

• Познавательные УУД:

- Выделять существенную информацию, обосновывать её.
- Осуществлять актуализацию жизненного опыта.

• Коммуникативные УУД:

- Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- Договариваться и приходить к общему решению, в том числе в ситуации столкновения интересов.

• Регулятивные:

- Уметь слушать в соответствии с целевой установкой.
- Определять цель учебной деятельности.
- Определять степень успешности выполнения работы.

• Личностные:

- положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ; мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы

Формы организации учебной деятельности: групповая.

Методы: словесный (беседа, вступительное слово, сообщения учителя, сообщения учеников), практический (творческая работа школьников в команде, работа с раздаточным материалом, карточками), наглядный (презентация), метод сотрудничества.

Ресурсы: компьютер, проектор, индивидуальные карточки, презентация.

1. Мотивация к учебной деятельности

У: Я скажу слова "Добрый день ..." и назову кого -то из нашего класса. Те, кого я назову, помашут мне рукой - значит, вы услышали и отвечаете мне на приветствие.

- Добрый день, всем девочкам! ...

Добрый день. всем мальчикам! ...

- Добрый день всем тем, кто сегодня чистил зубы! ...

- Добрый день всем, кому нравится такая погода, как сейчас за окном! ...

- Добрый день. всем! ...

- Каким должно быть настроение, чтобы занятие получилось интересным и продуктивным?

Д. – Настроение должно быть позитивным, деловым.

У. – Я желаю вам до конца занятия сохранить позитивное и деловое настроение.

2.Актуализация знаний учащихся:

У :- Сегодня у нас не просто урок , а мастерская «О секретах всему свету...». Мастерская построения знаний.

У : - Кто знает, что такое мастерская? Какие бывают мастерские?

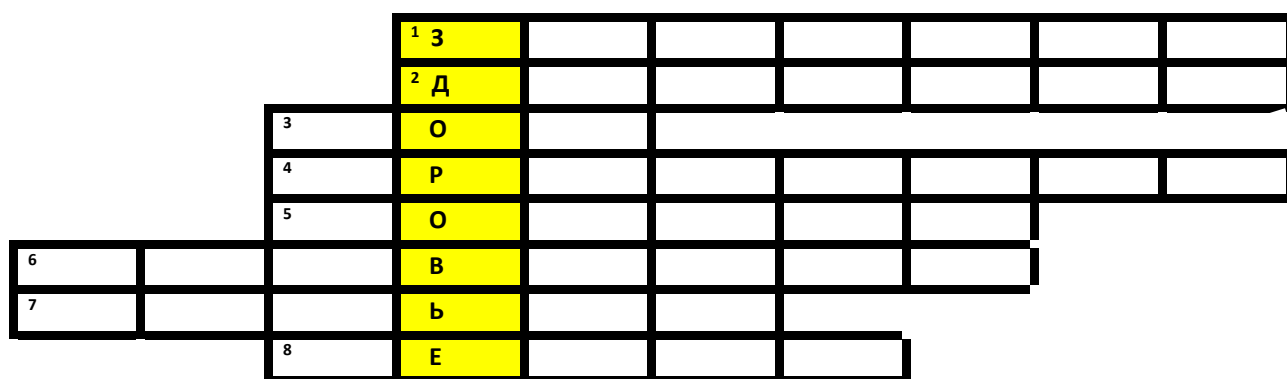
(Высказывают свои предположения о том, что такое мастерская - какие бывают.)

-А что значит мастерская знаний?

У : А нас в мастерской всех объединит одно слово. Мы займемся поисковой, исследовательской, творческой деятельностью. О каком слове идет речь?

Отгадать нам его поможет кроссворд.

Приступаем. **Работа в группах**



1. Каждое утро надо начинать с ...
2. Что такое «Вдох – выдох»?
3. Правильно дышать надо через ...
4. Каждый день необходимо совершать ... на свежем воздухе.
5. Средство закаливания.
6. Ежедневная утренняя гигиеническая процедура.
7. Полезный способ передвижения человека.
8. Каждому ребенку необходимо соблюдать ...

Ответы:

1. Зарядка. 2. Дыхание. 3. Нос. 4. Прогулка. 5. Солнце. 6. Умывание.
7. Ходьба. 8. Режим.

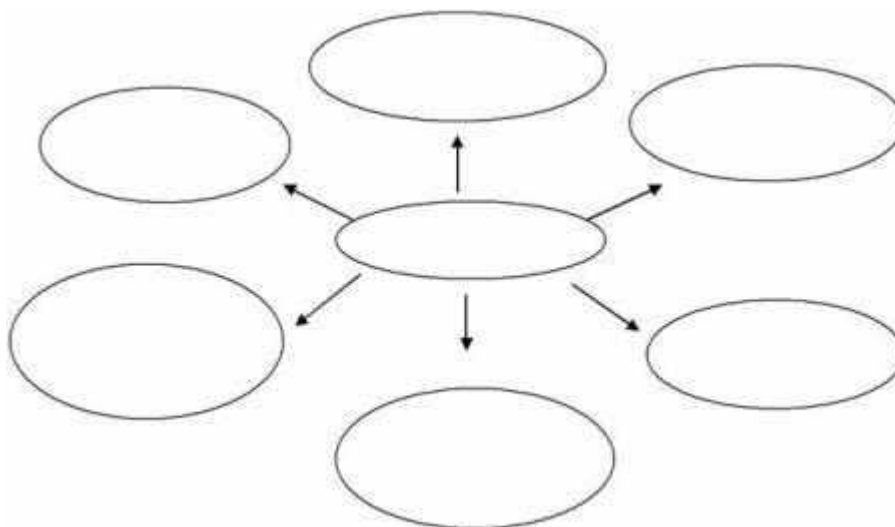
7.

- Определите тему занятия, разгадав кроссворд и взяв для названия темы слово, выделенное желтым цветом.

2. Сообщение темы занятия

- Правильно угадали. Сегодня на уроке мы будем говорить о здоровье и его составляющих и заполним кластер.

Центральное место занимает слово **ЗДОРОВЬЕ**. (на доске)



Здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье — это величайшая человеческая ценность. Нам осталось найти шесть составляющих. Предположите. О чем может идти речь? Заполните в группах самостоятельно. А мы потом проверим ваши ответы

- А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно послушайте и постарайтесь понять.

Звучит фоновая музыка.

Притча о здоровье «Дар богов»

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Каков смысл этой притчи?

-Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни.

- Вот секреты здорового образа жизни мы сегодня и вспомним.

Надеюсь, работать нам будет интересно.

3. Работа по теме. Работа в группах

-Теперь продолжим работу в группах.

-Давайте вместе вспомним правила работы в группе:

1. Работать дружно, быть внимательными друг к другу, вежливыми, разговаривать в полголоса, не отвлекаться на посторонние дела, не мешать друг другу, вовремя оказывать помощь.
2. Своевременно выполнять задания. Следить за временем, доводить начатое до конца.
3. Качественно выполнять работу (аккуратно), соблюдать технику безопасности.
4. Уметь защищать общее дело и свою работу.

- Вот теперь первое задание! У вас на столах лежат конверты с разрезанными карточками, на которых написаны пословицы. Ваша задача правильно собрать эти пословицы и объяснить их значение.

Задание №1: Нужно собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл

1. «В здоровом теле - здоровый дух!».
2. «Залог здоровья - чистота!».
3. «Болен – лечись, а здоров – берегись!».

Задание №2: Конкурс «Анаграммы»

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЭКАБРОИ – аэробика

Ну а теперь ,ребята, я приглашаю вас поиграть в игру **«Вредно – Полезно»**. Откроем **первый секрет ЗОЖ**

На столе лежат карточки с изображёнными на них продуктами питания.

Ваша задача - распределить эти продукты на полезные и вредные и прокомментировать свой выбор. У кого получится правильнее, тот и получает жетончик.

Учитель:

А теперь давайте послушаем, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму. (Проверка выполнений заданий групп)

Капитаны перечисляют продукты, которые приносят пользу, а затем продукты, которые приносят вред нашему организму.

Итак, полезные продукты у нас это: рыба, мясо, крупы, овощи, фрукты, молочные продукты.

Но, ребята, Вы должны знать и запомнить продукты, которые наносят больше вреда нашему организму, нежели пользы это: чипсы, сухарики, кириешки, лимонад, пепси, кока – кола и др.

Анкетирование.

А сейчас мы посмотрим, как вы поняли, что такое здоровая и полезная пища. Проведём анкетирование. Группы сначала обсуждают, а затем пишут у себя на листочках ответы (у каждой группы на столах лежат анкеты с вопросами). Затем идёт проверка правильности выполнения задания.

1) У тебя есть деньги. Что ты купишь покушать в магазине на завтрак?

а) сок, творожный сырок, банан;

б) Лимонад, чупа – чупс, чипсы;

2) Ты пришёл после прогулки голодный. Что ты выберешь?

а) пирожные, чай, шоколадные конфеты, мороженое;

б) картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

в) печенье, бутерброды, лимонад;

3) У тебя есть деньги. Ты пришёл в столовую. Выбери обед:

- а) макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;
 - б) Жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;
 - в) салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с гарниром, компот;
- Какое слово –секрет занесем в кластер?

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- А мы продолжаем искать секреты. Секрет два.... Отгадайте загадку

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен (**режим дня**).

-О чем идет речь?

Предлагаю из картинок составить правильный распорядок дня. - Обозначаем второй секрет здоровья 2. РЕЖИМ ДНЯ

-Что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной, а наше здоровье крепким? Конечно же, спорт и спортивные игры.
(Учитель читает загадку, а дети отвечают)

**Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю... (зарядку)**

**Может долго он скакать,
И совсем не уставать.
На пол бросишь ты его –
Он подпрыгнет высоко,
Скучно не бывает с ним.
Мы играть в него хотим (мяч)
Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? (лыжи)
Мои новые дружки
И блестящи, и легки.
И на льду со мной резвятся,
И мороза не бояться. (коньки)**

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Ребята, а у вас есть спортивное увлечение?
- Что дает занятие спортом?
- Двигательная активность – это путь к силе, выносливости, красоте. Начнёшь утро с зарядки – значит, за день успеешь сделать много хороших дел. Записать секрет

3.ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

- Половину секретов мы открыли. А два секрета скрылись в стихотворении.

Найдите секреты.

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

4. Отказ от вредных привычек

5. Соблюдай чистоту

-Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Предлагается выйти учащимся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

Мой совет:

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

-Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

- 1.Соблюдай чистоту
- 2.Правильное и регулярное питание.
3. Больше двигайся. Занимайся спортом
- 4.Соблюдай режим дня.
- 5.Отказ от вредных привычек.
- 6.Радуйся жизни.



4.Рефлексия

-А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

-Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.

Поднимите зеленый жетон те, кто соблюдает все секреты ЗОЖ?

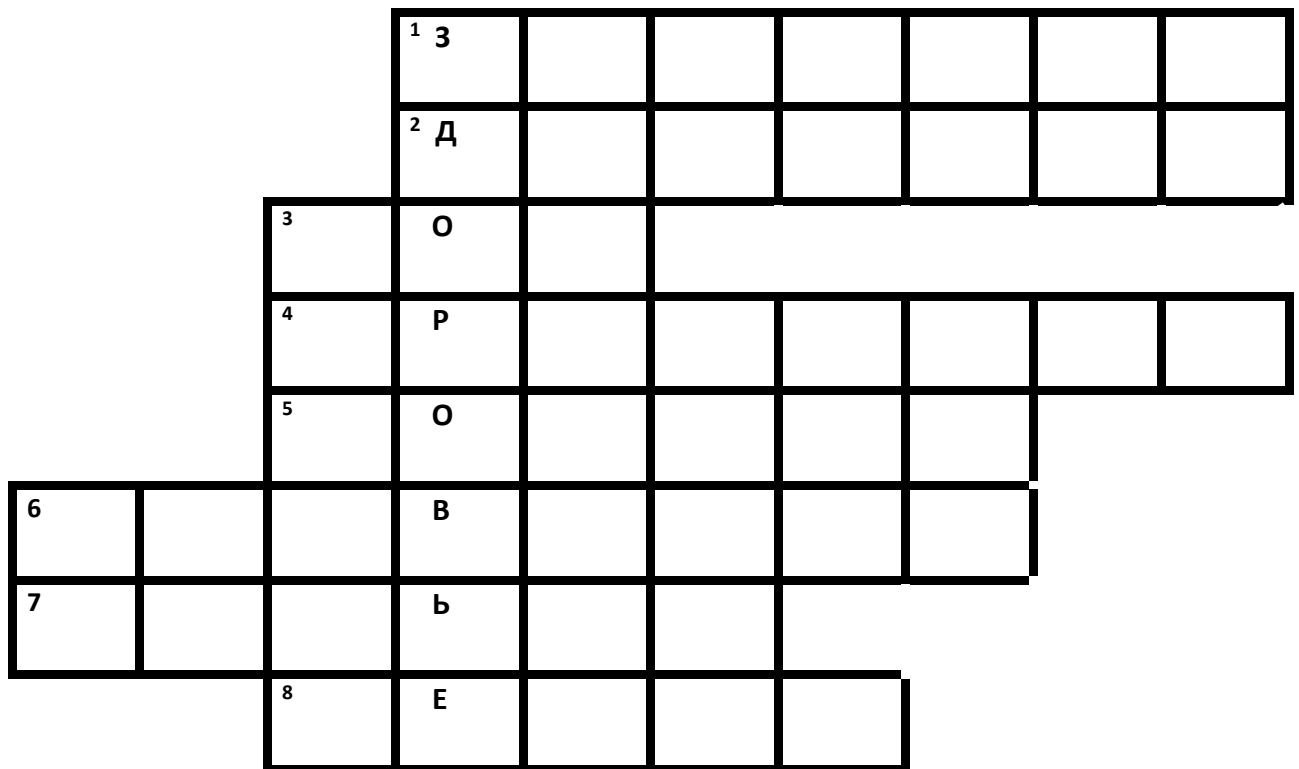
Поднимите желтый жетон те, кто мало времени уделяет своему здоровью?

Мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.Желаю всем вам крепкого ЗДОРОВЬЯ!

5.Домашнее задание. Поделиться секретами здоровья со своими родными

Приложение 1.

1 Кроссворд «Здоровье» для учащихся

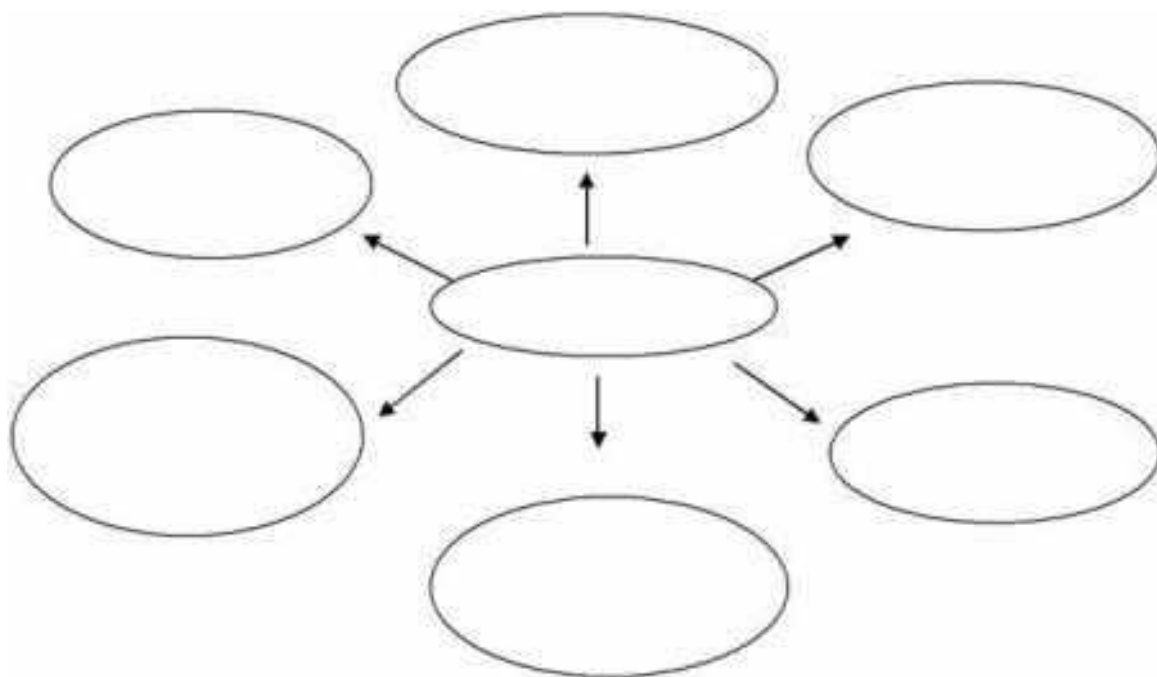


1. Каждое утро надо начинать с ...
2. Что такое «Вдох – выдох»?
3. Правильно дышать надо через ...
4. Каждый день необходимо совершать ... на свежем воздухе.
5. Средство закаливания.
6. Ежедневная утренняя гигиеническая процедура.
7. Полезный способ передвижения человека.
8. Каждому ребенку необходимо соблюдать ...

Ответы:

1. Зарядка. 2. Дыхание. 3. Нос. 4. Прогулка. 5. Солнце. 6. Умывание.
7. Ходьба. 8. Режим.

2. Приложение 2. Шаблон кластера для учащихся (по количеству групп)



**В здоровом
теле – здоровый дух!**

**Залог здоровья –
чистота!**

**Болен – лечись,
а здоров – берегись!**

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

ЭКАБРОИ

Приложение 5. Стихотворение для работы в группах

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!