

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ "ШКОЛА №256 ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ"

**План-конспект внеклассного занятия по теме:
«Цветок здоровья» .**

Мухаметшина Алсу Равиловна
Учитель начальных классов

Ижевск, 2024г.

Тема: «Цветок здоровья».

Цель: создание условий для формирования ответственного отношения к своему здоровью через расширение знаний о правилах ЗОЖ в процессе активной мыслительной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить знания о значении питания, физической культуры, определить, почему здоровье- самое ценное достояние человека..

Развивающие:

- Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

- Развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму, уважительное отношение к одноклассникам в процессе совместной деятельности.

Планируемые УУД:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятие.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе .

Содержание:

Этапы		Деятельность педагога	Предполагаемая деятельность детей
Вводная часть			
Организационный момент		- Здравствуйте, ребята, меня зовут Алсу Равиловна. Проверили готовность к занятию. - Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Улыбнитесь всем присутствующим в классе. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей. А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.	<i>Подготовка детей к занятию</i> <i>Положительный настрой на работу</i>
Мотивационно-целевой		- Давайте посмотрим фрагмент одного мультфильма. - Скажите, как называется мультфильм. - О чем он? - Чем закончился мультфильм? - Почему Женя загадала такое задание? - А почему здоровье так важно для человека? - - Ребята, посмотрите на доску, на ней записаны вопросы, на которые мы сегодня ответим. На доске: ● Вспомним, что такое здоровье?	<i>Смотрят фрагмент мультфильма</i> <i>Отвечают на вопросы</i> <i>Совместная формулировка цели занятия</i>

		● Узнаем какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым? ● Сделаем памятку как оставаться всегда здоровым?	
--	--	--	--

Основной этап			
Фронтальная работа		-Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни. - Что такое здоровье? Верно. Также в словаре Ожегова дается определение: Здоровье- это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. -Давайте выберем лепесток и узнаем, что нас ждет. -«Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг».	<i>Ответы детей</i>
Практическая работа	Игра «Здоровый человек».	-Когда человек находится долго в сидячем положении, что с ним со временем происходит, что ему необходимо сделать? Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Сейчас вам необходимо выполнить небольшие задания. 1 ЗАДАНИЕ: Построиться по росту от самого высокого участника команды к самому низкому.	

	2 ЗАДАНИЕ: Построиться по первым буквам имени в алфавитном порядке. 3 ЗАДАНИЕ: Показать несколько упражнений для утренней зарядки. Ведь это очень важный компонент ЗОЖ. -Теперь можем сказать первое правило здорового образа жизни. «Физическая активность». -Переходим к следующему лепестку. «Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг» -Выбираем следующий лепесток. Игра «Полезно, вредно». -А сейчас мы с вами поиграем в игру, вы будете открывать тарелку со словами, если это полезная еда, то кладем в первую корзину, если нет, то кладем во вторую корзину. (чипсы, морковь, яблоки, бургер, молоко, кока-кола.) -А что нужно делать, чтобы быть здоровым человеком? -Верно. Двигаться и заниматься спортом. - Наверняка, вы уже немного устали, поэтому встаньте, пожалуйста, в круг. - А сейчас я предлагаю вам поработать в группах:продолжить сказку. -Продолжите сказку На карточках: "Жил - был один сказочный король. У него	
--	---	--

Практическая инд. работа	Игра «Режим дня».	была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда". -Какая случилась беда с принцессой? -Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться. Правила появляются на доске: -Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки. -Объясните, что значит «разнообразное»? -Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья". -Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело. -Назовите второе правило здорового образа жизни. «Правильно питание». -Переходим к следующему лепестку. «Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг» - Дети, как вы думаете, для чего нам нужны часы?.... - Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться,	
---------------------------------	--------------------------	---	--

	чтобы не опоздать , для того, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна. - А что такое режим дня?..... <i>(это когда выполняются все дела в течение дня по времени)</i> - Для чего надо соблюдать режим дня?..... <i>(он помогает быть дисциплинированным, и укрепить здоровье).</i> -А вот сейчас мы это и проверим, как вы знаете режим дня. -И так посмотрите перед вами находятся карточки с режимными моментами, расположите их в нужно порядке. -Молодцы. Справились. -Посмотрите ещё один лепесток. -Назовите третье правило здорового образа жизни. «Режим дня». -Выбираем следующий лепесток. -«Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг» -Открываем следующий лепесток. -Повторяйте за мной. Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.) Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.) Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.	
	Самомассаж «Неболейка».	

	(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.) «Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.) Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.) -Что мы такое сейчас сделали? -Мы с вами сделали самомассаж «Неболейка». -Чтобы мы с вами никогда не болели. Всегда важно вовремя ложиться спать. -Назовите четвертое правило здорового образа жизни. «Забота к себе». -Следующий лепесток. «Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг» -Это лепесток подготовил для нас следующее задание. Перед вами картинка. -Посмотрите на нее. -Какое настроение оно у вас вызывает. -Скажите, а настроение влияет на наше здоровье. -Молодцы ребята. -Пятое правило здорового образа жизни. «Хорошее настроение». -«Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через	
--	--	--

«Народная
мудрость»

	север, через юг, возвращайся, сделав круг» Гимнастика для глаз. «Спал цветок» (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами. Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.) А, сейчас, прослушайте пожалуйста отрывок из детского стихотворения. И сейчас же щетки, щетки Затрещали, как трещотки, И давай меня тереть, Приговаривать: Тут и мыло подскочило И вцепилось в волосы, И юлило, и мылило, И кусало, как оса.	
--	---	--

«Гигиена»

		А от бешеной мочалки Я помчался, как от палки, А она за мной, за мной По Садовой, по Сенной. Догадались, о чем теперь речь пойдет. - Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты! А чистота, как известно, залог-! (ответы детей) -Предлагаю отгадать вам загадки. 1. Дождик теплый и густой, Это дождик не простой: Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ.) 2. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней,	
--	--	---	--

	Чем у волков и мышей. (Расческа) 4. Чтобы волосы блестели и красивый вид имели, чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой. (Шампунь) 5. Утром раньше поднимайся, Прыгай, бегай, отжимайся. Для здоровья, для порядка Людам всем нужна... (Зарядка.) 6. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет... (Спорт.) -Шестое правило здорового образа жизни. «Гигиена». -«Лети, лети, лепесток через запад, на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг» -Сейчас буду вам зачитывать интересные факты о здоровом образе жизни. Если вы согласны, то выбираете сторону	
	«Интересные факты»	

		«Правда», а если нет, то сторону ложь». 1-Воздух — защитная подушка Воздух нашей атмосферы выступает как теплоизоляция, спасая Землю от переохлаждения и перегрева. 2-В воздухе есть жизнь Множество живых существ живут в почве и воде. Но живые организмы могут обитать и в воздухе. 3-Воздух не важен для всего живого Людам, животным и растениям нужно дышать. Во время дыхания живые создания берут кислород из воздуха и выдыхают углекислый газ. Этот процесс дает животным и растениям энергию, чтобы есть, расти и жить 4- Воздух может двигаться быстро и далеко Даже в очень спокойный день воздух вокруг нас движется. Но когда начинает дуть сильный ветер, мы сами видим, что воздух приходит в движение. Самый сильный порыв ветра достигал скорости 400 км/ч. Когда ветер подбирает семена, пыль и другие частицы, он может переносить их на километры от их дома. -Седьмое правило здорового образа жизни. «Свежий воздух». -Молодцы. Мы собрали все правила ЗОЖ. -Посмотрите сколько правил мы с вами вспомнили и узнали. Из этих правил мы сейчас сделаем памятку «Правила ЗОЖ»	
--	--	--	--

Заключительный этап			
Рефлексия		- Посмотрите на нашу памятку с правилами, которые мы сегодня вывели. -Какие это правила мы сегодня вывели? Напомните, пожалуйста. -Что мы сегодня вспомнили? -Что сегодня узнали? -Что мы сегодня узнали? - Поднимите руку кто из вас сможет рассказать маме, друзьям правила здорового образа жизни? -Перед вами два цветка. Один красный, другой желтый. Поднимите красный цветок, у кого при выполнении заданий были трудности. А желтый поднимите те, кто с легкостью выпалил все задания. -Молодцы! Спасибо за работу.	<i>Учитель раздает детям цветок с правилами.</i> <i>Дети самостоятельно выполняют задания педагога.</i>

Список литературы:

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 2023.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2022.
3. Бегун, И. Детский травматизм в школе: как снизить риски / И. Бегун. – Текст : непосредственный // Справочник руководителя ОУ. – 2022. – № 10. – С. 20-31
4. Волошина, Л. И. От предмета ОБЖ к безопасной жизни / Л. И. Волошина. – Текст : непосредственный // Завуч начальной школы. – 2022. – № 8. – С. 98-107.
5. Ишанова, Е. Мыло и зубная паста / Е. Ишанова. – Текст : непосредственный // Здоровье детей. – 2022. – № 12. – С. 14-16.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЧИПСЫ

МОРКОВЬ

МОЛОКО

БУРГЕР

ЯБЛОКО

ОРЕХИ

КОКА-КОЛА

ПИЦЦА

Подъём

Зарядка

**Утренние
процедуры**

Завтрак

**Сбор и дорога в
школу**

**Занятия в
школе**

**Возвращение
домой**

Обед

Отдых

Прогулка

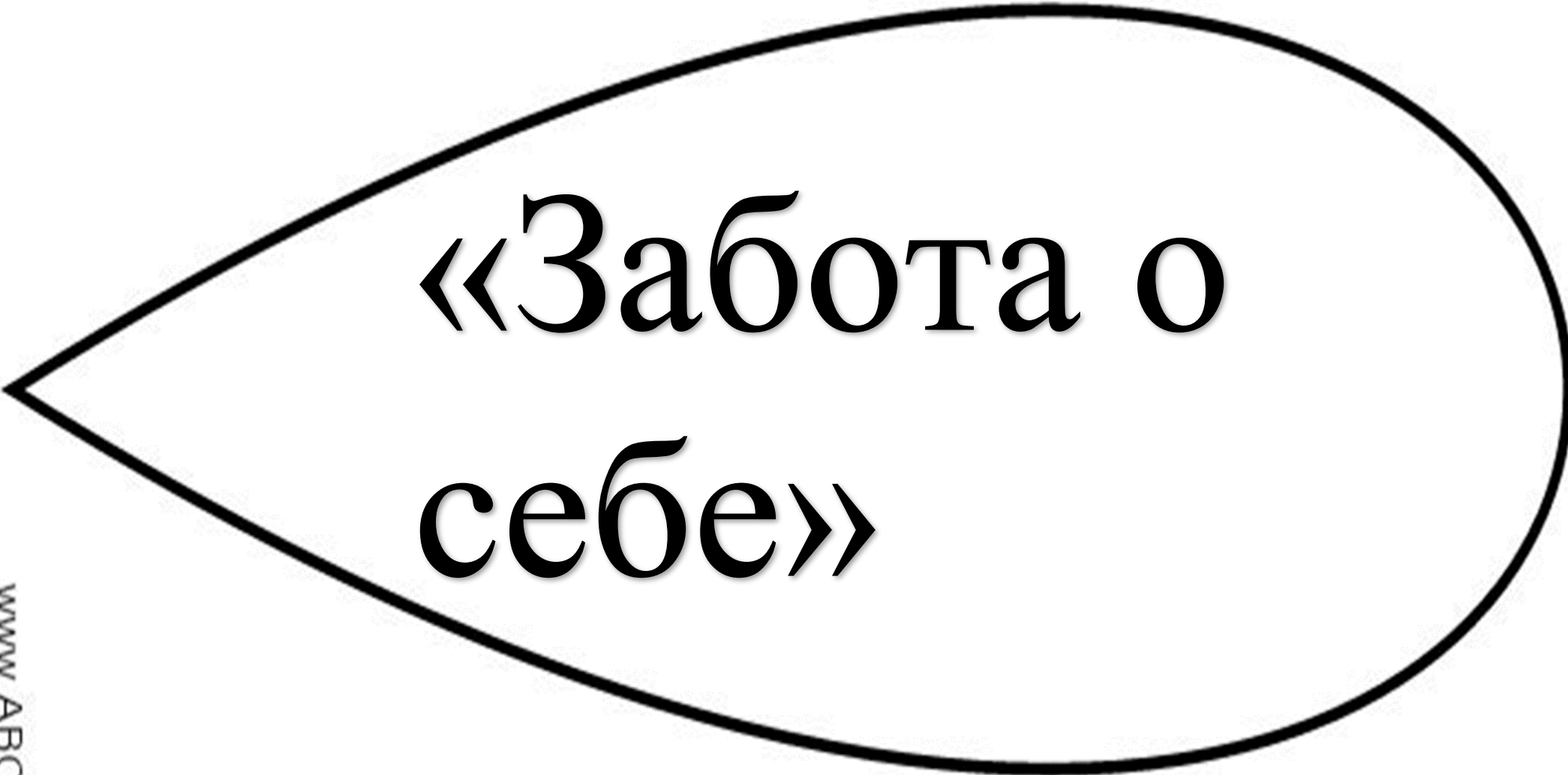
Игры

Сон

**Выполнение
домашнего
задания**

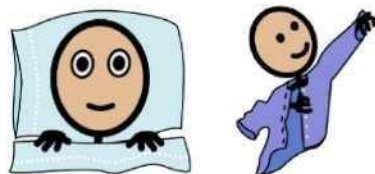
Ужин

**Подготовка ко
сну**

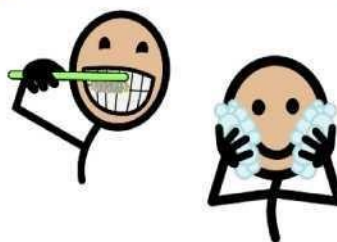


«Забота о
себе»

1

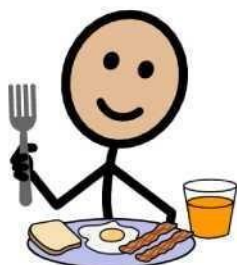


Подъём



Гигиенические
процедуры

2



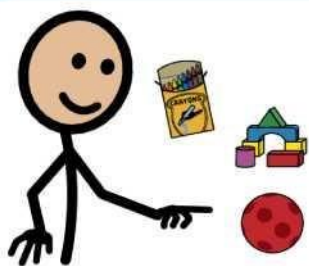
Завтрак

3



Занятие

4

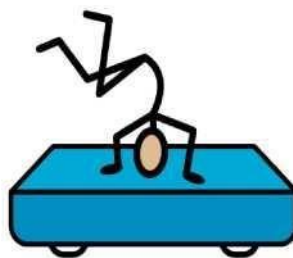


Я выбираю игру

5

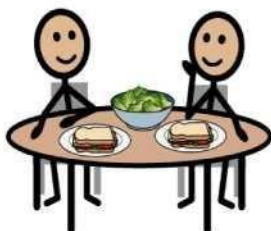


Прогулка



Спорт

6



Обед

7



Свободное время

8



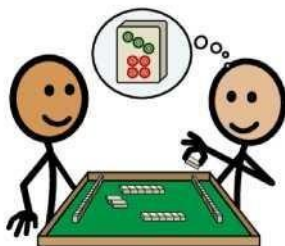
Занятие

9



Творчество

10



Играть вместе

11



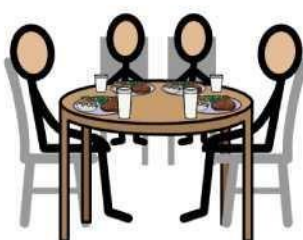
Время гаджетов

12



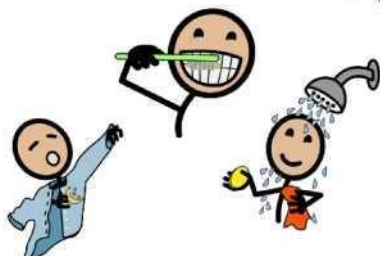
Убирать

13



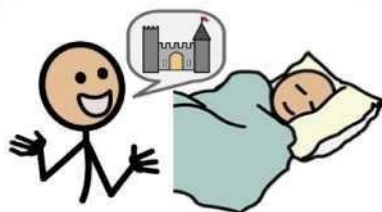
Ужин

14



Подготовка ко сну

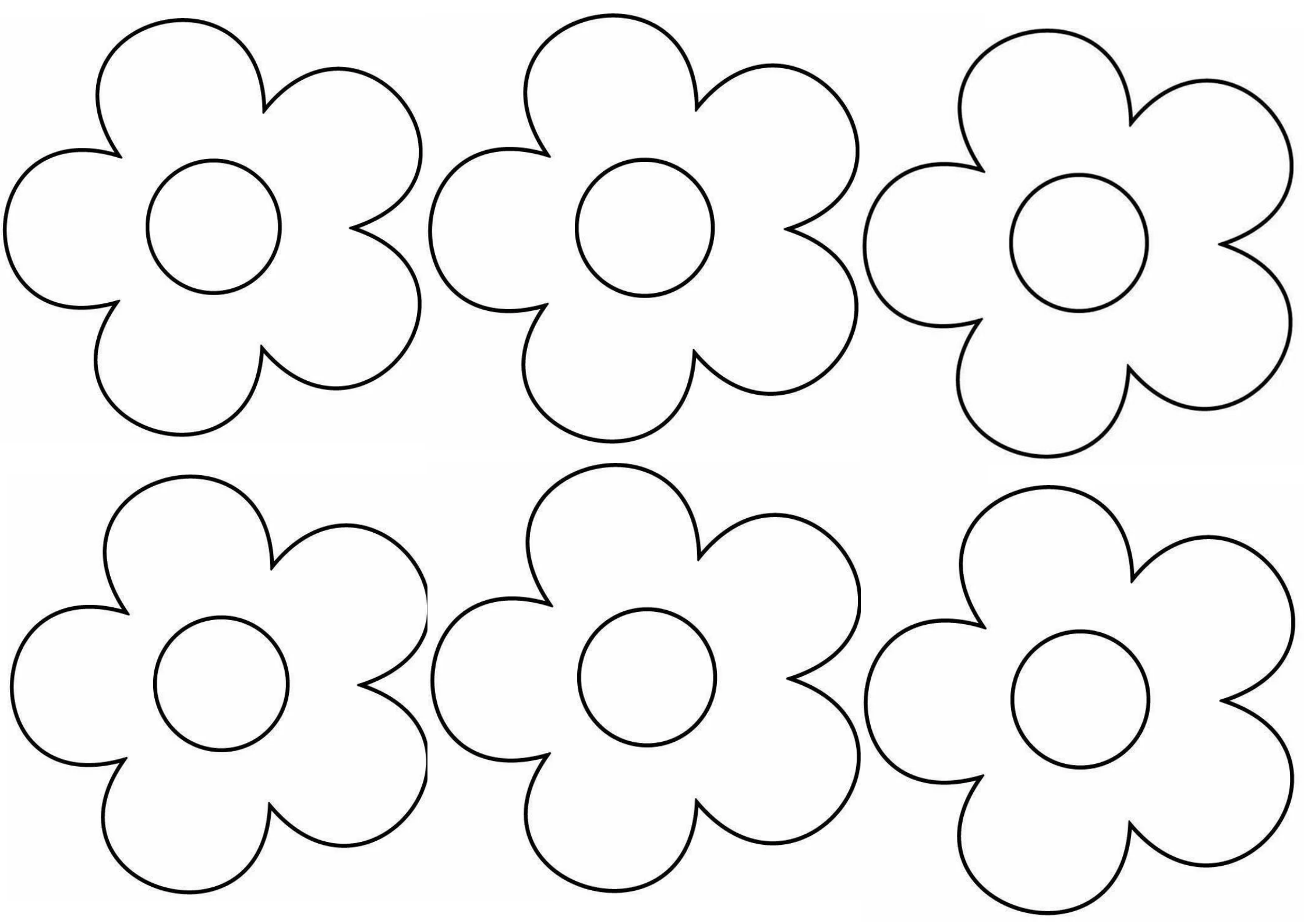
15



Рассказать
сказку



Почитать
книжку





ЗДОРОВЬЕ

