

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области «Школа – интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

**Внеклассное занятие-игра  
«Путешествие в школу здоровья»  
в 4 классе.**

Автор: классный руководитель 4 А класса  
Тищенко Светлана Валерьевна

**Цель работы:** формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позицию по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозор;

**Оснащение урока:** плакаты, музыкальное оформление, упаковки от продуктов, макет дворца «Школа Здоровья», таблички «Здоровый человек», «Правильное питание», фрукты для призов, корзинки, рисунки детей.

**Действующие лица в сценке:** девочка, бабушка.

**На стенах висят плакаты:**

*Чисто жить – здоровым быть!*

*Здоровье – дороже золота.*

*Здоровьем слаб, так и духом не герой.*

**Под детские песни учащиеся рассаживаются в на скамейки в спортивном зале.**

**ХОД занятия:**

**I. Вступление. – Давайте немножко с вами познакомимся (приветствие пальчиками)**

**Учитель:** - Сегодня у нас необычное занятие – мы с вами совершим небольшое путешествие в Школу здоровья. А еще соревноваться в ловкости, быстроте, выносливости. Вы узнаете, как нужно заботиться о своем питании, а значит и о своем здоровье, какие продукты кушать, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец (*учитель выставляет макет дворца*). В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья (*надпись на дворце – «Школа Здоровья»*) для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в школу Здоровья.

У нас есть две команды. Первая зовется «Убегайки», а вторая «Догоняйки» (первому сидящему на скамейке ученику прикрепляются название команды).

Дети читают стихи.

**1 ученик.**

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу к нам за Здоровьем пришёл.  
Пусть ветер холодный стучится в окно,  
А в зале у нас тепло и светло.

**2 ученик.**

Быть здоровыми хотят  
Взрослые и дети.  
Как здоровье сохранить?  
Попробуем ответить.

**Занятие 1. «Здоровый человек»**

**Учитель:** – Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, характеризующие человека. Выберите только те, которые можно сказать о здоровом человеке и прикрепите их к стене (на стене двусторонний скотч).

Здоровый человек – это .....человек. (выполняется в виде эстафеты по командам).

- |                         |                   |                   |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| • <i>сильный</i>        | • <i>ловкий</i>   |                   |
| • <i>толстый</i>        | • <i>красивый</i> |                   |
| • <i>бледный</i>        | • <i>сутулый</i>  |                   |
| • <i>неуклюжий</i>      | • <i>румяный</i>  |                   |
| • <i>крепкий</i>        | • <i>стройный</i> |                   |
| • <i>весёлый</i>        |                   |                   |
| • <i>бодрый</i>         | медлительный      | ленивый           |
| • <i>рассеянный</i>     | слабый            | боязливый         |
| • <i>хорошая память</i> | грустный          | <i>энергичный</i> |
| •                       |                   |                   |

Подведение итогов 1-го конкурса (за победу в конкурсе учитель вручает фрукт, дети кладут его в корзинку)

**Учитель:** А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

**Вопросы для обучающихся:**

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;

- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

## II. Второе занятие в нашей школе «Правильное питание»

**Учитель:** Отправляемся на занятие под названием «Правильное питание». Мы узнаем, какие продукты полезны и необходимы человеку, научимся выбирать полезные продукты, узнаем правила питания. Пока вам я буду загадывать загадки, 2 девочки подготовятся участвовать в сценке. Ты будешь девочка Варюша (девочке прикрепить бантик), а ты – бабушкой Люсей ( завязать платок)

-Девочки прочитайте свои слова, научитесь их читать выразительно, с интонацией.

А вам, ребята, сейчас загадаю загадки.

1)

Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег

Сладкое, да не мёд.

От рогатого берут

Малым детям дают. (Молоко)

2)

Чай кладу её порой,

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. (Лимон)

3) Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. ( Хлеб)

4)

Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зеленые бока,

Мякоть красная сладка. (Арбуз)

5)

Красная и белая.

Вкусная, спелая.

И черна она бывает.

Кто ее здесь угадает? (Смородина)

6)

На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки -

Собираем огоньки. (Земляника)

-К вредным или полезным продуктам вы бы отнесли наши отгадки? Почему?

### 3) Анализ ситуации

- Сейчас ребята разыграют стихи С. Михалкова "Про девочку, которое плохо кушала". - А вы, ребята, готовьте ответ на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?" Внимательно слушайте стихотворение.

(ученики рассказывают стихотворение в виде сценки)

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюша.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

**Бабушка** -Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей.

Вырастешь такая - умная большая.

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,

Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

**Варюша.** -Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

**Бабушка** - Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

**Варюша** - Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты мороженое - это главная еда

Остальные все продукты – ерунда

**Бабушка** - Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

**Учитель:**

- Какую же еду выбрала внучка? (Ответы детей)

- А что же произойдёт, если Варя будет кушать конфеты, компот и мороженое? (Ответы детей)

- Какие продукты предлагала бабушка? (Ответы детей)

-А что обязательно нужно сделать перед едой?

- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: разнообразие и умеренность. А что такое умеренность?

**Задание.**

Давайте посмотрим, сможете ли вы отделить вредные продукты от полезных.

(на стуле в коробочке для каждой команды лежат продукты, упаковки от чипсов, йогурта, молока, кефира, жвачки, чая, лапша быстрого приготовления и т.д.) вам нужно перепрыгивая через скамейку, добежать до коробочки, взять полезный продукт и принести его своей команде. Назад просто бежать.

**Проверка, объяснения детей. Вручение призов.**

**Учитель:** Существуют золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Я познакомлю вас с ними.

- Главное не переedayте.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

**А чтобы вы их не забыли, получите памятку по правилам питания.**

**Учитель:** Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть сможете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносите все!

Законны \_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!

Свое \_\_\_\_\_ беречь и охранять!

\_\_\_\_\_ много значит!

\_\_\_\_\_ всех важней!

**Итог.**

**Учитель:** Ребята!

-Когда нужно начинать заботиться о своем здоровье?

- Кого можно назвать счастливым человеком?здоровый человек по-настоящему счастлив.

-А поможет сохранить здоровье правильное питание и хорошее настроение.

Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: « Будьте здоровы!».

-А теперь посчитайте свои призы. Как сделать так, чтобы все попробовали каждый фрукт? (предложения детей)

- Ребята, мы сейчас сделаем вкусный фруктовый салат с йогуртом, каждый сможет его попробовать. Будет вкусно и полезно. Приятного аппетита!

**Тема: Внеклассное занятие-игра  
«Путешествие в школу здоровья».**

**4 класс. Классный руководитель Тищенко Светлана Валерьевна.**

**Форма занятия:** нетрадиционная –игра-путешествие с элементами спортивных эстафет.

Такая форма проведения занятия существенно повышает интерес к преподаваемому материалу, обеспечивает активное участие в мероприятии всех детей класса. Для третьеклассников такая форма проведения интересна.

При подготовке к занятию нами были учтены и возрастные и индивидуальные особенности учащихся: высокий интерес к урокам физической культуры , уровень знаний для детей данного возраста.

**Цель :**формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни через применение активных форм работы.

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позицию по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозор;

**Применяемые нами методы** соответствовали задачам занятия, характеру и содержанию учебного материала, уровню знаний, умений и навыков учащихся. Так, были использованы словесные методы: объяснение, вопросы, инсценировка; наглядные методы: изобразительная наглядность; практические: частично-поисковый, методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные задания.

**Формы организации деятельности** на уроке: фронтальная, групповая. Активность учащихся на разных этапах урока была высокой. Вначале была сказка, затем задания на мышление с эстафетой, потом коллективное задание на внимание, загадки с инсценировкой, практическое задание.Последнее задание убедило детей, что продукты нужно выбирать внимательно, не все являются полезными для организма.

**Психологическая атмосфера** на занятии была доброжелательной. **Вывод:** игра прошла на высоком эмоциональном подъёме, с высоким темпом. Все поставленные задачи занятия удалось реализовать. Такая форма проведения внеклассных занятий дает детям возможность почувствовать новые ощущения и пережить новые ситуации, обучаться играя. Такие легкие эмоциональные

встряски очень полезны для становления детской психики и благотворно действуют на нервную систему ребенка.