

Конспект внеклассного мероприятия по здоровьесбережению Деловая игра «Цветок здоровья».

Учитель начальных классов Антонова Е. Г.

Продолжительность: 30 минут

Класс: 3 - 4

Цель:

способствовать формированию у учащихся компетентности по здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучать учащихся самостоятельно добывать знания, используя приёмы исследовательской работы;
- развивать умение общаться друг с другом в процессе игры;
- формировать у обучающихся правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- развивать умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;
- развивать творческие способности;
- закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

Форма проведения: деловая игра.

Педагогические технологии:

- технология сотрудничества;
- информационно-просветительская технология;
- здоровье сберегающая технология;
- игровая технология.

Оборудование:

- цветок здоровья;
- мультимедийная презентация;
- раздаточный материал;
- салфетки; карандаши;
- конверты с пословицами;

Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, самостоятельно работают с литературой.

Ход мероприятия

1. Создание эмоционального фона

-Здравствуйте, ребята. Я очень рада видеть ваши добрые лица и лучистые глазки. Давайте подарим частичку своего хорошего настроения друг другу.

2. Этап вхождения или погружения в тему.

- **Будь** здоров, не болей,
Это просьба всех людей.
«Здравствуй» стоит лишь сказать,
И не надо объяснять:
Быть здоровыми хотим
И об этом говорим.

- По содержанию стихотворения вы уже догадались, о чём сегодня пойдёт речь?

-В наш современный век мы мало времени уделяем своему здоровью. Здоровье - бесценный клад не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять свои планы, преодолевать трудности, и вообще быть здоровым здорово! Здоровье не купишь ни за какие деньги, его надо беречь и укреплять смолоду. (Слайд 1)

- Сегодня я вам предлагаю принять участие в деловой игре «Цветок здоровья». Участвовать будут 2 команды.

- Итак, начнём создавать цветок здоровья. (Объяснение)

- Каждая команда берет по очереди лепестки, на обратной стороне написаны термины, которые относятся к здоровью человека. Вы должны будете в команде обсудить, а потом объяснить значение этих терминов. Если они будут верными, вы сможете закрепить цветок на стебле. Постепенно общими усилиями мы соберём цветок здоровья.

3. Сбор цветка, выполнение заданий.

1) Задание 1 команде

- Начнём с 1 команды, на экране цвет вашего лепестка (командир выходит и берет лепесток) «Режим дня» (Слайд 2)

- Попробуйте расшифровать, пояснить нам, что это такое. (Команда готовится).

-А пока вы готовитесь, 2 команда выполнит пальчиковую гимнастику с салфетками: «Тесто»

Пальчиковая гимнастика «Тесто»

- Она укрепляет мелкую мускулатуру, повышает эмоциональный тонус.

Ход: (показ и выполнение вместе с детьми) На раскрытую ладонь положить салфетку. Нужно сделать так, чтобы салфетка оказалась в кулаке, и её не было видно. Второй рукой не помогать.

Месим, месим тесто!

Есть в печи тесто!

Будут, будут из печи

Булочки и калачи.

2) Ответ - выступление команды «1» (остальные слушают)

- Молодцы. Прочитаем ответ на ваше задание на экране и посмотрим, насколько вы были близки к правильному ответу. (Слайд 3)

(Чтение) Режим дня – это строго соблюдаемый оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

- Режим очень важно соблюдать и сейчас мы проверим, знаете ли вы пословицы, которые побуждают нас к соблюдению режима.

3) Конкурс №1. «Пословицы перепутались» (команды получают конверты и собирают пословицы, в конверте №1 – начало пословиц, а в №2 – перепутанное окончание)

1) Упустишь минутку, потеряешь час.

- 2) Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой
 - 3) Кто рано встает, тот долго живет
 - 4) Делу время, а потехе час.
- Проверим, что получилось. (Команды читают пословицы по одному)

4) Задание 2 команде (Слайд 4)

- Просим выбрать лепесток 2 команду (*выбирают*)
- Попробуйте объяснить, что такое Рациональное питание?
- Пока команда думает с другой командой проводим гимнастику с шестигранными карандашами «*Круги на ладошке*»

Цель: задействовать биологически активные точки кистей рук.

Ход: (*показ и выполнение вместе с детьми*) катать карандаш по ладошке внутренней части, тыльной стороне и точечный массаж.

- По ладошке карандашик катаю,
- Из рук его не выпускаю.

5) Ответ- выступление команды «2»

- Сравниваем с ответом на экране (Читаю) (Слайд 5)
- Рациональное питание — разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни.*

6) Конкурс №2. Викторина: «Едим с пользой». (*Вопросы командам по очереди*)

- Проверим ваши знания о питании. (Слайд 6- 13)

1 вопрос: *Для облегчения работы всего пищеварительного тракта нужно:*

- пищу запивать водой
- употреблять пищу небольшими порциями
- тщательно пережевывать пищу,
- немного отдохнуть после приема пищи

2 вопрос: *Прием пищи необходимо начинать с употребления:*

- нежирной пищи
- фруктов и сырых овощей
- фруктового сока
- 1 стакана молока

3 вопрос: *Источником белка (строительного материала для быстро растущего организма) не является:*

- Мясо
- Фрукты
- Яйца
- Творог

4 вопрос: *Чем полезно употребление углеводов:*

- основной источник энергии
 - ведет к снижению веса
 - улучшает нервную систему
 - устраняет симптомы сердечно – сосудистых заболеваний
- Молодцы. Продолжаем собирать цветок здоровья.

7) Задание команде «1» (Слайд 14)

- Команда «1», возьмите лепесток.
 - Попробуйте растолковать понятие «Личная гигиена»
- (Пока команда думает с другой командой проводится гимнастика для глаз на экране: «БАБОЧКА» (Слайд 15) (Гимнастика для глаз электронная)

- Пока 1 команда готовится, сделаем гимнастику для глаз. Пусть ваши глаза успокоятся и отдохнут. Следим за движениями бабочки.

Цель: снятие зрительного напряжения и утомления

8) Команда «1» дает ответ

- Хорошо. Послушайте правильный ответ: (Читаю) (Слайд 16)

Личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.

9) Конкурс №3. Игра «Правила личной гигиены» (читаю с листа)

- Я буду говорить высказывания о правилах личной гигиены. Если вы согласны, хлопаете в ладоши, нет- топаете.

1. Регулярно принимать душ и купаться. +
2. Чистить зубы через день.-
3. Перед едой, до и после посещения туалета мыть руки.+
4. Предметы гигиены общие для всей семьи: мыло, шампунь, зубная паста.+
5. Делиться с друзьями предметами личной гигиены.

10) Задание для обеих команд (Слайд 17)

- Просим обе команды взять следующие лепестки

«Физкультура и спорт» - Команда 2, Команда 1 - «Нет вредным привычкам» (команды думают, готовятся)

- Команда 2 дает ответ (слушаем)

- Молодцы. Слушаем предполагаемый ответ: **(Слайд 18)**

Физическая культура — деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья и развития двигательной активности.

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, включающая их физические и интеллектуальные способности.

- Команда 1 дает ответ

- На экране предполагаемый ответ: **(Слайд 19)**

Вредная привычка — закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте.

4. Итог. (На доске висит цветок здоровья)

- Вот и получился у нас ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ, мы его создали вместе. У него каждый лепесток является одним из компонентов ЗОЖ (читаем). Я надеюсь, что все присутствующие придерживаются всех этих компонентов и ведут здоровый образ жизни.

- Ребята, кто получил на игре позитивные эмоции, а это важно для нашего здоровья, нарисуйте и вырежьте капельку чистой росы и приклейте к стеблю и листочкам цветка. Чтобы она всегда был жив и бодр. Благодарю всех за участие, за вашу смекалку, находчивость, оптимизм.

- И всем желаю крепкого здоровья!

Режим
дня

Личная
гигиена

Рациональное
питание

Физкультура
и спорт

Нет вредным
привычкам

Упустишь минутку,

потеряешь час.

Утро встречают зарядкой,

вечер провожают прогулкой

Кто рано встает,

тот долго живет.

Делу время,

а потехе час.

**Я буду говорить высказывания о правилах личной гигиены.
Если вы согласны, хлопаете в ладоши, нет- топаете.**

1. Регулярно принимать душ и купаться. +
2. Чистить зубы через день.-
3. Перед едой, до и после посещения туалета мыть руки.+
4. Предметы гигиены общие для всей семьи: мыло, шампунь, зубная паста.+
5. Делиться с друзьями предметами личной гигиены.