

ОО (регион, город, поселок и др.): Липецкая область, город Липецк

Наименование ОО: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №33 г. Липецка им. П.Н.Шубина

Ф.И.О. педагога: Суворова Татьяна Николаевна

Электронный адрес педагога: suvorova.tatyana@mail.ru

Тема: Секреты крепкого здоровья

Основные цели: пропаганда здорового образа жизни, способствовать расширению знаний детей о здоровье, как жизненной ценности, о правилах (секретах) крепкого здоровья, прививать интерес к собственному здоровью, формировать бережное отношение к своему здоровью.

Участники: учащиеся 2 класса, 6 класса, 10 класса, группа родителей

Форма проведения: внеклассное мероприятие, урок открытия новых знаний

Дидактические материалы: презентация, конверты с заданиями

Оборудование: интерактивная доска, компьютер,

Краткая аннотация к работе: Внеклассное мероприятие «Секреты крепкого здоровья» разработан в технологии деятельностного метода Л.Г.Петерсон. Данное мероприятие даёт возможность расширить представления детей о здоровье, как одной из ценностей человека, пропагандирует здоровый образ жизни, формирует бережное отношение к своему здоровью. Урок интересен тем, что участники разделены на разновозрастные группы (ученики 2-го, 6-го, 10-го класса и родители), урок полностью проводят учащиеся старших классов.

Данное внеклассное мероприятие проводилось в рамках межрегионального научно-практического семинара «Профессиональное развитие педагога в рамках участия ОО во Всероссийской инновационной методической сети «Учу учиться» (МБОУСШ №33 г. Липецка совместно с Центром системно-деятельностной педагогики «Школа 2000...»).

Ход мероприятия

1. Мотивация к учебной деятельности.

-Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! Я всем вам желаю - здравствуйте!

- Мы говорим «здравствуйте»! Какой смысл вкладываем мы в это слово? (ответы участников мероприятия)

Читает ученик
6-го класса

- Здравствуйте! Ты скажешь человеку.

- Здравствуй,- улыбнётся он в ответ.

И, конечно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

- Мы с вами живём в очень бурное, стремительное время. Очень много надо успеть сделать. Всё время куда-то спешим, торопимся.

- Как вы думаете, что же для человека важнее всего? Помогут вам ответить строчки из стихотворения.

Читает ученик
6-го класса

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

*Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только ...
Купить невозможно.*

*Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.*

- Как вы считаете, какое слово пропущено? (Здоровье)

Читает ученик 6-го класса

*Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.*

- А кто должен стараться, чтобы все получилось? (Только мы САМИ).

- Как же это сделать?

- Сегодня у нас необычный урок. К нам пришли гости, родители, мои помощники - ученики 6-го Г класса, которые участвовали в акции «Детство – территория здоровья» в рамках реализации конкурсной профилактической программы «Соревнование классов Здоровья», а также ученики 2Б класса. А собрались мы здесь для того, чтобы совершить важное для всех открытие нового знания.

-А какие два больших шага вы выполняете на уроке открытия нового знания? (Сначала определяем, что мы пока не знаем, а потом сами открываем новое)

-А я, учитель, какую роль буду выполнять? (Вы будете нашим помощником и дирижёром, помогать нам и давать задания).

- Молодцы! Я желаю вам удачи и верю, что у нас все получится.

2. Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном учебном действии.

1. - Скажите, а можно ли здоровье купить? (нет)

- А может ли больной человек воплотить свои планы в жизнь? (нет)

- С какого возраста нужно учиться беречь своё здоровье? (с раннего)

- Предлагаю поиграть в ассоциации.

- Что вы представляете, когда слышите слово ЗДОРОВЬЕ? (Ответы детей)

- Вы, молодцы! А где мы можем узнать значение слова ЗДОРОВЬЕ? (словаре, в интернете, в справочнике, спросить у родителей и т.д.)

-А мы спросим у учеников 6-го класса. Они точно знают ответ на этот вопрос.

Читают ученики 6-го
класса

А) -Из словаря Ушакова «Здоровье – это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма».

Б) -Знаменитые люди (писатели, ученые и философы) тоже пытались понять, что такое здоровье. Послушайте, какой смысл в понятие “здоровье” они вложили.

- *Здоровье – дороже золота.* (В. Шекспир)
- *Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.* (Сократ.)
- *Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым.* (Л.Н. Толстой.)
- *Без здоровья невозможно счастье.* (В. Белинский).
- *Здоровье человека – это одно из важнейших условий достижения счастливой жизни.* (Н. Амосов).
- *Здоровье человека – его главное достояние.*
Здоровье - самое ценное, что есть у человека. (Гиппократ.)

В) -Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье человека – это одно из важнейших условий достижения счастливой жизни.

Здоровье человека – его главное достояние.

Здоровье - самое ценное, что есть у человека.

Г) -А теперь поработаем в парах. Вспомните и познакомьте наших мам с правилами работы в паре. (ответы детей)

- Перед вами лежат листки желтого цвета. Вспомните пословицы о здоровье. Соедините начало и конец пословиц. (работа в парах, проверка)

В здоровом теле-здоровый дух.

Болен-лечись, а здоров-берегись.

Здоровье-дороже золота.

Быстрого и ловкого-болезнь не догонит.

Береги платье снова, здоровье смолоду.

Здоров будешь, все добудешь.

Заболеть легко, вылечится - трудно.

Забота о здоровье-лучшее богатство.

Читает ученик
6-го класса

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

2. – Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы? (*Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.*)

– Как вы чувствуете себя, когда болеете? (*Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.*)

– Почему болеют люди? Как вы думаете? (*Чаще всего они заражаются от других людей.*)

- Так о чём мы сегодня будем говорить на классном часе? (*о здоровье*).

-Следующий шаг нашего занятия: пробное действие. Что это значит? (*Вы дадите нам задание, а мы попробуем его выполнить, чтобы узнать, чего мы не знаем*).

3.Задание на пробное действие.

-Возьмите листы белого цвета. Обведите на листе свою ладонь. В середине ладони напишите слово ЗДОРОВЬЕ.

-На каждом пальчике попробуйте написать, что помогает нам сохранить здоровье, т.е. секреты крепкого здоровья.



-Поднимите руку те, кто не смог написать секреты крепкого здоровья? В чем ваше затруднение?

-Поднимите руку те, кто считает, что правильно написал секреты крепкого здоровья, сможет нам обосновать свой ответ и продемонстрировать эталон (то есть правило)?

- В чем ваше затруднение. (*Мы не можем обосновать свой ответ*).

-У вас у всех возникло затруднение. Что нужно сделать, когда сталкиваешься с затруднением? (*Надо остановиться и подумать*).

-Над чем будете думать? (*Над причиной затруднения*).

3.Выявление причины затруднения.

-Какое задание вы выполняли? (придумывали секреты здоровья).

-Почему вы не смогли выполнить это задание? (Мы еще не знаем секреты здоровья, и у нас нет эталона).

4. Построение проекта выхода из затруднения.

-Что вы должны сегодня узнать? Поставьте перед собой цель. (*Узнать секреты здоровья*).

Согласованная цель фиксируется на доске.

-Сформулируйте тему занятия. (*Секреты крепкого здоровья*.)

Согласованная тема занятия фиксируется на доске.

-Что нам поможет достичь цели? (*План, по которому мы будем действовать*).

Ученики 6-го класса вывешивают карточки со словами: «Объясни...», «Сделай вывод», «Назови...», «ПЛАН».

-Перед вами шаги плана. Расставьте их по порядку. Какой шаг будет первым? (*Назови секрет здоровья*).

-Какой шаг будет следующим? (*Объясни...*)

-Что значит «Объяснить секрет здоровья»? (Это значит понять его смысл).

-Какой следующий шаг? (*Сделать вывод, подходит нам этот секрет или нет.*)

Ученики 6-го класса располагают шаги плана в нужном порядке.

5. Реализация построенного проекта.

-Мы построили план достижения поставленной цели. Что будем делать дальше? (*Будем действовать по плану*)

- Для того чтобы выяснить как называется секрет здоровья, выполним задание №3.

- Выполнять это задание вы будете в группах. Давайте вспомним правила работы в группах. (*Вспоминают правила работы в группах*).

-Возьмите конверты и выполните задание.

1 группа. Правильное питание.

Придумайте название «Секрету здоровья». Распределить продукты питания по группам. Объясните, по какому принципу вы распределили продукты питания. Сделать вывод.

(молоко, рыба, мясо, овощи, фрукты, газированные напитки, чипсы, хотдог, сухарики, чупс.)

2 группа. Режим дня. (родители)

Придумайте название «Секрету здоровья». Составить режим выходного и будничного дня для школьника. Объяснить, чем отличается режим дня в будни, от выходного. Сделать вывод.

3 группа. Здоровый образ жизни. (6 класс)

Придумайте название «Секрету здоровья». Собрать рассыпавшийся текст. Провести зарядку с остальными участниками. Сделать вывод.

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и **спортом** заниматься,

И **закалятся**, и с **зарядкою** дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни **курить**, ни **пить**, ни **злиться**,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без **здоровья** в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

Зарядка

«Спортсмены»

Будет уважение.

1. Приходи на стадион

(Ходьба с высоким подниманием колен)

Сделаем зарядку.

Будешь ты как чемпион,

Будет всё в порядке.

2. Как боксёр боксируй ловко

(И.П. – ноги на ширине плеч, левая

впереди. Имитация прямых ударов)

Резкие движения.

Вот и будет тренировка,

3. Кролем плаваем в бассейне

(И.П. – ноги на ширине плеч)

Быстро и умело.

(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)

Как пловцы гребём руками

(вперёд и назад)

Вот такое дело.

4. Как пружинки целый день

(И.П. – ноги шире плеч)

Наклоняться нам не лень.
(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)
Гнёмся, гнёмся – не устали,
Наклонились мы и встали.

5. Штангист поднимает тяжелую штангу
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)
И делает он приседания.
(Приседания с прямой спиной)
И будет он сильным, и будет он первым,
Лишь только приложит старание.

6. На гимнастку посмотри
(И.П. – ноги вместе, руки в стороны)
Как без косточек внутри.
На одной ноге стоит,
И как ласточка летит.

4 группа. Личная гигиена.

Придумайте название «Секрету здоровья». Отгадать загадки.

А что было! А что было!
Мама речку в дом пустила.
Речка весело журчала,
Мама в ней белье стирала.
А потом, а потом,
Я купался под дождем.
Ответ: Душ

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне.
Ответ: Мыло

Костяная спинка,
Жесткая щетинка, С
мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
Ответ: Зубная щетка

(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной,
ногу назад; то же другой)

7. Лыжник, лыжник покажи
(И.П. – левая нога впереди, правая сзади,
руки наоборот)

Нам крутые виражи.
Чтоб соседа обойти,
(В прыжке смена ног и рук)
Первым к финишу прийти.

9. Здоровье в порядке –
Спасибо зарядке!
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль
туловища. Поднимая руки вверх и опуская их
вниз, выполнять вдох и выдох)

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?
Ответ: Полотенце

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком.
Ответ: Расческа

Лег в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.
Ответ: Носовой платок

Распределить картинки в две группы:

- Какими предметами личной гигиены не стоит делиться даже с лучшим другом? Объяснить, почему.
- Какими предметами личной гигиены можно делиться с друзьями?

Сделать вывод

5 группа. Хорошее настроение.

Придумайте название «Секрету здоровья». Распределите эмоции в два столбика (положительные и отрицательные)

Обида, Веселье Грусть, Радость, Скука, Гнев, Спокойствие,

Придумайте, как можно поднять себе настроение.

Изобразите на листе бумаги хорошее настроение.

- Какой вывод сделаем?

-Вы замечательно справились с заданиями и на нашей ладошке появились важные компоненты - секреты здоровья. Мы открыли новое знание и получили эталон «Секреты здоровья»

6. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи.

- Здоровье основывается на некоторых значимых для людей понятиях, а каких - мы сейчас попробуем определить, работая в парах.

Задание №4: из данных слов и словосочетаний выберите, те которые относятся к характеристике здорового человека.

Опрятный

Закалённый

Энергичный

Занимается физкультурой

Соблюдает режим дня

Всегда в хорошем настроении

Бледный

Сутулый

Румяный

Плаксивый

Проверка.

-Какие же слова и словосочетания вы выбрали?

(дети отвечают, обосновывают, учитель просит поднять ладошки тех, кто выбрал такое же понятие).

- В жизни каждый человек ориентируется на них, ценит эти качества и для многих они являются приоритетными, важными.

- Как можно одним словом назвать все эти понятия? (*ценности*)

В жизни главное — здоровье,

Согласитесь, господа.

И к нему с большой любовью

Мы относимся всегда.

7. Самостоятельная работа с самопроверкой.

- Пришло время проверить, как вы усвоили секреты сохранения здоровья. Возьмите листочки зеленого цвета (задание №5). Прочитайте правила, если вы согласны с ним, поставьте рядом «+», а если нет то «-» .

1. Мыть руки надо перед каждым приемом пищи?
2. Закалять организм можно только летом?
3. Режим дня нужно соблюдать только в учебные дни?
4. На ужин надо съедать большой объем пищи?
5. Здоровье необходимо беречь с детства?
6. Лекарство-лучшее средство, чтобы сохранить здоровье?
7. Хорошее настроение является составной частью крепкого здоровья?

-Проверьте свои ответы по образцу. У кого есть ошибки? Исправьте их.

-Кто все выполнил верно? Молодцы.

8. Включение в систему знаний.

-Итак, что же такое здоровье?

- О каких секретах здоровья вы узнали на уроке?

-Пригодятся ли нам эти знания в жизни? Почему вы так думаете?

-Поиграем в игру на внимание: «Это я, это я, это все мои друзья»

Читают ученики 6-го класса

*Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?
Кто не хочет быть здоровым
Бодрым, стройным и весёлым?
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Кто мороза не боится
На коньках летит как птица?
Ну, а кто начнёт обед
С жвачки импортной, конфет?*

*Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Кто поел - и чистит зубки
Ежедневно 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 танцевать?*

9. Рефлексия учебной деятельности.

- Пришло время подвести итог.
- О чем важном вы сегодня узнали на нашем классном часе?
- Кто должен в первую очередь заботиться о вашем здоровье?

-Ну а теперь оцените себя и свою работу на классном часе.

-Если вы хорошо запомнили секреты здоровья, и у вас не осталось вопросов-раскрасьте свою ладошку в зеленый цвет.

-Если секреты вам пока непонятны и вам еще понадобится время, чтобы их осмыслить, то раскрасьте ладошку в красный цвет.

- Надеюсь, в вашей жизни найдётся место для всех компонентов здоровья, и на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.

-А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

- Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви,*
- добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой,*
- плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры.*
- Все это хорошо перемешайте.*

-Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

Читают ученики 6-го класса
