

*План – конспект*  
*занятия внеурочной деятельности*  
*в 3 классе*  
*по теме: «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –*  
*ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»*

***В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ –  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!***



## **ЦЕЛЬ:**

- ✓ закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.

## **Задачи:**

- ✓ сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ✓ формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- ✓ способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, компьютер, компьютерная презентация в программе Power Point; для опыта: чашка, напиток «Кола» и сосательная конфета «Ментос», кусочек мяса; для инсценирования сказки «О вирусятах» дети в костюмах: сороки, медведя, кошки, котят и зверят, памятки с советами Доктора Айболита.

## **Ход занятия:**

### **1. Орг. момент.**

### **2. Эмоциональный настрой.**

*Учитель.*

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

*Учитель:*

- Здравствуйте, дети! Какое важное слово сказала я вам? А что оно означает?

Здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ребята, вы хотите узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым? Вот и тема нашего занятия сегодня «В здоровом теле – здоровый дух!»

Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек и дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того, каким воздухом дышим и какую воду пьем и от многих других вещей. Но многое зависит и от каждого от нас. Как вы думаете почему?

Давайте поговорим о том, как быть здоровым, как закаляться, как заниматься физкультурой, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать. А для этого надо:



Ученик: Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся.  
Всегда правильно питайся,  
Аккуратно одевайся!

Учитель: ( Слайд №3)

- Расскажите, как надо начинать закаливание водой?
- В каких случаях солнце друг, а в каких враг?
- Что может стать вредным для здоровья?

Учитель:

- Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые: это никотин, угарный газ и табачные смолы. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Дышать табачным дымом вредно для вашего здоровья.

Ученик: (стихотворение Г. Остера «Вредные советы»)

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет.  
К старости сама собою  
Облысеет голова.

Учитель:

- Выскажите свое мнение об этих советах! (Обсуждение)
- Как правильно мыть руки и лицо? (Правила ухода за кожей)

- Какие продукты полезны?
- Почему лучше есть в одно и то же время?
- Как правильно есть?

(*Ответы детей, показ слайд №4 «Правила питания»*)

- А сейчас, ребята, составьте пословицу по данным словам (Слайд №5 :  
*«Кто не умерен в еде, тот враг себе»*)

Учитель. Пора отдохнуть и выполнить гимнастику для глаз, чтобы продолжить движение дальше. (Слайд №6-7)

Учитель: Ребята, сегодня в школу не пришел Ваня. Он заболел. Его брат принес от него письмо. Давайте прочтем его вместе: (Слайд №8)

***Здравствуйте, друзья!***

***Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.***

***Меню:***

***Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.***

***Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!***

***Ваня Сидоров***

- А знаете ли вы, что такое меню? (Ответы детей).

**Меню** – это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится. Но в меню могут входить разные блюда. Но сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда – борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье – компот, фрукты, соки. Ну и, конечно же, хлеб. В хлебе очень много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям.

- Как вы думаете, ребята, правильно он составил Меню? (*Ответы детей*)

- Все вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. Вы считаете, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки, а они вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

Учитель. А давайте узнаем, отчего заболел Ваня Сидоров.

***Опыт:*** Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться. Кусочек мяса опустим в

колу, он промаринуется, как шашлык.

Учитель. Ребята, давайте поможем Ване составить такие меню, от которого он сразу пойдет на выздоровление.

- Какие блюда лучше всего использовать для завтрака? (*Ответы детей: омлет, рисовая или гречневая каша, запеканка, хлеб или печенье с маслом, творог, яйцо*)

- Какие блюда лучше всего использовать для обеда? (*Ответы детей: суп или борщ, паровое мясо, тефтели или рыба с тушёными овощами, компот из свежих фруктов или сухофруктов* )

- Какие блюда лучше всего использовать для полдника? (*Ответы детей: фрукты*)

- Что лучше всего есть на ужин? (*Ответы детей: тушёные овощи с мясом или рыбой, на ночь молоко или кефир*)

- Ребята, ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть легкой. Желудку тоже нужен перерыв в работе.

Учитель: Но, к сожалению, несмотря на правильное питание, часто многие дети заболевают, подхватывая разные вирусы. А «Что такое вирус гриппа?», «Как сберечься от бронхита?» (*Слайд №9*) мы узнаем, посмотрев сказку о вирусах.

### **Инсценирование сказки**

(*На лесной опушке собрались зверушки, кошка, 4 котенка*)

Ведущий: - Кошка всем на удивленье написала объявление:

«Что такое вирус гриппа?

Как сберечься от бронхита?

Приходи и стар и мал

Всем урок здоровья дам!»

Прилетели тут сороки,

Затрещали белобоки.

А одна сидит, молчит

Горлышко её болит.

Заревел медведь в берлоге,

Стар он стал,

Ворчит в тревоге:

«Что нам кошка может дать?»

Но боится опоздать.

Зверята:

Научи нас, тётя кошка,

Помоги нам хоть немножко!

Кошка:

Расскажу я вам, зверята,  
Как ведут себя котята  
Чтоб не киснуть, не болеть,  
А весь день играть и петь.

Котята:

В нашем мире царство есть,  
Жителей его не счесть,  
На земле и там и тут –  
Вирусами их зовут.  
И опасны и коварны  
И невидимы они.  
Очень маленькие, но всюду:  
На земле и под водой,  
В небесах, за облаками,  
У тебя и твоей мамы,  
И у тётки, и у дяди,  
И у деда с бородой.  
Ежедневный, ежечасный  
Очень страшный и опасный,  
С ним идёт незримый бой!

Зверята:

Кто же с вирусом воюет?  
Кто здоровье сторожит?  
День-деньской и ночь не спит?  
Будь любима, тётка кошка,  
Расскажи нам хоть немножко.  
Это что за сторожа?  
Что они нам сторожат?

Кошка:

Вы представьте: наше тело – это целая страна.  
Состоит оно из клеток,  
Клетки – это города.  
Каждый город сторожит  
Клетка крови – лимфоцит.  
И у каждой, мой дружок,  
Есть на коже свой звонок.

Котята:

1. Организм наш очень сложный –  
Надо быть с ним осторожным.  
Если с детства ты ленив,  
Много ешь, весь день сонлив,  
Редко делаешь зарядку –

Организм твой не в порядке.  
2. Может ты ещё и куришь?  
Или курит папа твой,  
Или друг, иль брат родной.  
Всё равно ты дымом дышишь,  
Лимфоцит твой чуть живой  
Полусонный и больной охраняет город свой.  
Ну, какой он часовой – спит на службе день-деньской?  
3. Если сам ты покурил,  
Или ножки промочил  
Сразу сторожа убил.  
Страшный вирус в клетку входит,  
Все владения обходит,  
Видит, все тут мирно спят.  
Можно строить вирусят!  
Сотни тысяч, миллионы.  
Вот и снова он силён.  
4. Собирает свою рать,  
Начинает воевать  
Потому то очень важно  
С ним борьбу вести отважно,  
Чтоб не киснуть, не болеть,  
Жить, любить, плясать и петь,  
Кувыркаться, обливаться,  
И под солнцем загорать.  
Всю неделю маме с папой по хозяйству помогать.

Ведущий:

Но ворчат уже зверята,  
Говоришь ты непонятно.  
И волнуется медведь:  
«Научи, как не болеть»

Кошка:

Все мы разные, но всё же  
Есть у нас одно и то же.  
Есть глаза, и рот, и уши –  
Помолчи, сорока, слушай.  
Чтобы вирус побеждать, надо с детства твердо знать.  
Если клетка заболела, шлёт она сигналы смело.  
И на коже от звончков появляются кружочки.  
Если надавить кружочек, боль появится, дружочек.  
Ты не бойся, не зевай клеткам быстро помогай.



Ведущий:

Удивляются зверята!

Зверята:

Это как же так, ребята?!

Как могу себе помочь?

Как прогнать болезни прочь?

Кошка:

Я открою вам секрет;

Сложного в учёбе нет.

Кашель, насморк и отит

Лечит пальчик – Айболит!

Девочки и мальчики,

Приготовьте пальчики.

Котята:

1. Ищем пальчиком кружочек,

Нажимаем на звоночек.

Девять раз вращаем влево,

Выгоняем вирус смело.

2. Девять раз вращаем вправо,

Удирает вирус! Bravo!

Раз, два, три, да раз, два, три

Прочь бегут от нас враги!

3. Только обязательно делать всё старательно!

Этот пальчик – Айболит

Нас излечит, исцелит

От бронхита, тонзиллита,

Ларингита и ринита!

(Ведущий вместе с кошкой показывают приёмы точечного массажа.)

(Слайды №10- 14)

Ведущий:

- Этот массаж, с которым вас познакомила кошка, повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, бронхов.

Под действием массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства, как ИНТЕРФЕРОН, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

**Итог занятия:**

Учитель: За нашим занятием внимательно наблюдал Доктор Айболит, который каждому из вас на память приготовил Памятку Здоровья (всем детям и гостям раздаются красочные Памятки Слайд №15)

Друзья! Нам прощаться настала пора.

Уносится ветром листва со двора.  
Дожди зачастят. А потом и зима  
Своими снегами оденет дома.  
Но чтоб не случилось, всегда человек  
Здоровья желает другому навек!

### Используемые ресурсы (Слайд 16)

1. Рабочая тетрадь для школьников М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Москва 2003г.
2. <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml> - закаливание
3. [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=23303&page=2](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2) - полезные продукты
4. <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/> -полдник
5. [http://www.galya.ru/catd\\_new\\_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966](http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966) ужин
6. <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
7. <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>
8. <http://www.businessoffers.ru/portal/viewoffer.asp?id=384986> -обед
9. [www.kluchzdorovia.ru](http://www.kluchzdorovia.ru) – точечный массаж
10. [http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje\\_pitanije\\_dlja\\_djetjej](http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetjej)