

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Тамбова

**Методическая разработка
внеклассного мероприятия
Устный журнал «Здоровье - путь к успеху»
в 4 классе**

Прокофьева Н. В.
учитель I кв. категории

Тема: Устный журнал «Здоровье - путь к успеху»

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Предполагаемые результаты:

предметные: формирование представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, умения находить и извлекать необходимую информацию из текста, иллюстраций, из дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники), преобразовывать извлечённую информацию в соответствии с заданием;

метапредметные: формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; осуществление познавательной и личностной рефлексии;

личностные: пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, позитивных факторов, влияющих на здоровье); воспитание осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Оборудование: мультимедийная презентация, тест "Твоё здоровье", выставка творческих работ учащихся.

Ход мероприятия:

1. Мотивация и целеполагание.

- Здравствуйте ребята! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

- Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

- Ребята, на уроках литературного чтения, мы знакомимся с периодическими изданиями, т.е. такими, которые выходят через некоторый промежуток времени: каждый день, раз в неделю или раз в месяц. Какие это издания? (*Ответы учеников.*)

- Верно, это разнообразные газеты и журналы. Сегодня мы собрались для того, чтобы выпустить один из номеров журнала «Здоровье - путь к успеху». Это будет устный журнал. В каждом периодическом издании есть свои постоянные рубрики, в которых из номера в номер помещается материал по определенной теме. Какие рубрики мы выберем для нашего журнала? (*Советы учеников.*)

Рубрики журнала:

- Твоя рабочая неделя
- Закаливание
- Спорт нам поможет силы умножить (наше интервью)
- Правильное питание
- Зеленая аптека

2. Рубрика "Твоя рабочая неделя".

- Итак, наш журнал открывается рубрикой «Твоя рабочая неделя». Как спланировать свое время, чтобы успеть приготовить уроки, уделить больше внимания интересующему тебя предмету? Как найти время для отдыха? Как сохранить высокую работоспособность в учебном году? На эти вопросы есть ответы.

Выступления учеников I группы:

1. Многие исследования ученых и врачей показали, что успеваемость школьников во многом зависит от состояния их здоровья. О нашем здоровье заботится государство, родители, врачи, учителя. Но все заботы можно свести на нет, если небрежно относиться к себе, к своему здоровью.

2. Слабость, усталость, головокружение, головная боль - эти признаки переутомления хорошо знакомы каждому. Они обычно появляются в конце учебного года, четверти и быстро исчезают с началом каникул. Но если эти симптомы ты отмечаешь у себя уже в начале недели, четверти, года, обратись к

врачу. Чем раньше ты это сделаешь, тем быстрее и легче удастся выявить и устранить начинающееся заболевание. А чтобы тебе не пришлось обращаться к врачам уже с юных лет, необходимо выполнять следующие правила и рекомендации.

3. Раннее утро. Начало напряженного рабочего дня. Утро начинай с зарядки. Но бесполезно делать ее раз в неделю. Ее действенность в регулярности. Собери силу воли, делай зарядку ежедневно в течение нескольких недель, и ты обнаружишь, что тебе легче стало собираться в школу и сидеть на занятиях, ты успеваешь вовремя приготовить уроки и ложишься спать вовремя.

4. Включай в утреннюю зарядку упражнения, которые ты с удовольствием выполняешь на уроках физкультуры, только не забывай, что в зарядке должны участвовать все группы мышц. 10 минут достаточно, чтобы получить заряд бодрости на весь день.

Ученики показывают упражнения комплекса утренней зарядки, все учащиеся выполняют.

- Занятия в школе - ежедневный напряженный труд! Старайся активно работать на уроках. Это дает возможность получить большой объем информации по изучаемому предмету уже на уроке. Неясное всегда объяснит учитель, и не нужно будет часами сидеть дома над страницей учебника, пытаясь, что-либо понять. Не нужно использовать перемены для спешной подготовки домашнего задания, не выученного дома! Лучше это время использовать для активного отдыха. Не избегай уроков физкультуры, если ты не болен. Эти уроки специально включены в расписание для снятия утомления, укрепления здоровья. Итак, занятия в школе закончились...

Выступления учеников II группы:

1. Постарайся пройти обратный путь из школы домой пешком. А после обеда - обязательно на улицу! Удовольствие от прогулки можно получить при любой погоде, если соответственно одеться и найти подходящее занятие. Какое? *(Ответы учеников.)*

- Верно. Весной и осенью - подвижные игры. Зимой - лыжи, коньки, санки. А уж летом!..

2. У каждого школьника своя тактика выполнения домашних заданий. Но лучше начать с одного из более «легких» предметов. Это поможет войти в ритм учебных занятий. После этого, когда работоспособность находится на достаточно высоком уровне, принимайся за «сложные» предметы. Заканчивай приготовление домашнего задания «самым легким» предметом, который требует от тебя наименьшего напряжения внимания. Не пытайся оставлять самые трудные предметы напоследок, так как к концу дня работоспособность падает, внимание рассеивается.

3. Не забывай при подготовке уроков через каждые 15-20 минут делать перерывы 5-10 минут, чтобы поддержать работоспособность организма. После занятий выйди на 20-30 минут на улицу (или хотя бы на балкон), не спеши сесть к телевизору. Кратко временная прогулка вечером снимает усталость после напряженного дня. Комната, в которой ты спишь, должна быть хорошо проветрена. Привыкай спать при открытой форточке! Итак, 9 часов вечера, спокойной ночи!

- Работоспособность колеблется не только в течение рабочего дня, но и в течение недели. Поэтому в выходной день рекомендуется... *(Ответы детей.)*

- Верно, большую часть выходного дня нужно провести на свежем воздухе. Если ты весь день просидишь в помещении, то не отдохнешь по-настоящему и тебе трудно будет начинать новую рабочую неделю.

Учитель обращается к выставке творческих работ учащихся о семейном отдыхе (сочинения и фотографии).

3. Рубрика «Закаливание».

1. Витя болен, он в постели -
Кашель сильный, насморк, хрип.
Сколько маме канители!
Врач сказал: «У Вити грипп».

2. Вите грустно, Вите скучно.
Там, на улице, - друзья,
А ему гулять нельзя!
Он больной - лечиться нужно.

3. Чтобы Вите не болеть,
Чтоб простуды не бояться,
Надо Вите здороветь,
Вите надо... (закаляться)

- А что значит «закаляться»? *(Ответы учеников.)*

- Верно. Закаляться – значит сделать организм устойчивым к простуде, приучать его к холоду. Помните сказку «Морозко»? «Тепло ли тебе девица?» - спрашивал Мороз Иванович. «Тепло Морозушко, тепло, батюшка!» - отвечала Настенька. Почему она не замерзла? *(Ответы учеников.)*

- Наши предки очень любили баню. В зимнюю пору, хорошо попарившись, они ныряли в снег на несколько секунд, растирались им, а затем снова спешили в баню.

- А что они делали в теплое время года? *(Ответы детей.)*

- Как же можно закаляться? (Воздухом, водой.) Чередуя холод с теплом, можно тренировать сосуды, по которым бежит кровь. Закаленному человеку никакие перемены погоды не страшны. С чего начинать закаливание?

Выступления учеников III группы:

Правила воздушного закаливания:

1. Утром умывайся и 5 – 10 минут делай зарядку при температуре воздуха 18 – 20⁰С в одних трусиках.

2. Делай это ежедневно в течение 2 – 3 недель, доводя время закаливания до 15 – 20 минут.

3. Следи, чтобы на коже не появились «пупырышки». Это признак переохлаждения. Нужно быстро одеться.

4. Принимай контрастный душ: 1) купаясь в ванне в теплой воде, привстань и полей себя чуть прохладной водой, затем опять теплой и снова прохладной; 2) хорошенько разотрись полотенцем; 3) повторяй обливание ежедневно, постоянно

снижая температуру воды на 1 – 2⁰С.

Признаки закаленного человека:

- Он редко болеет и быстро выздоравливает (на 2 – 3 дня).
- Он всегда активен, на уроках собран и внимателен.
- Он носит легкую одежду, излишне не утепляется.
- Кожа у него розовая, глаза ясные, волосы блестящие.
- У него хорошие «солнечное» настроение, спокойный сон.

4. Рубрика «Спорт нам поможет силы умножить».

- Следующая рубрика «Спорт нам поможет силы умножить». Спортсменом стать – отнюдь не просто. Достижения спортивные – дело эффективное только тогда, когда приложится много труда. Мы можем убедиться на примере наших одноклассников. Задайте им интересующие вас вопросы.

- С какого возраста вы начали заниматься этим видом спорта?
- Как и где это произошло?
- Где и в каких соревнованиях участвовали?
- Как занятия спортом укрепляют ваше здоровье?
- Что бы вы пожелали своим одноклассникам?

Ученики рассказывают о занятиях в спортивных секциях (дзюдо, футбол, конькобежный спорт, плавание).

Я согласна с тем, друзья,

Что лениться нам нельзя.

Надо закаляться,

Спортом заниматься

И правильно питаться!

5. Рубрика «Правильное питание».

- Открываем рубрику «Правильное питание». Как правильно питаться, если у каждого человека организм имеет свои особенности? Что хорошо для одного, может не подойти другому. Но все же есть постулаты правильного питания. Они определяют время, место, количество и качество пищи.

Выступления учеников IV группы.

- Итак, начнем с завтрака. Доброе утро! Надеюсь, вы уже проснулись, сделали зарядку, умылись, почистили зубы. Пора... *(завтракать.)*

- Каким же должен быть завтрак? *(Ответы детей.)* Верно. Завтрак должен быть плотным, калорийным... Самая подходящая пища - каша. Это исконно русское блюдо. Самые древние каши - пшенная, перловая, овсяная («геркулесовая»). Каши - очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай - в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь».

- Наступило время обеда. Проголодались? Тогда мойте руки - и за стол. А что у нас на столе? В каком порядке съедают обед? *(Ответы учеников.)* Итак, лучше начать с овощного салата - от него в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда лучше усваиваются.

- После сытного обеда прошло более трех часов. Можно на полдник

«заморить червячка». Что же мы можем съесть? *(Ответы учеников.)*

- Всякому нужен и обед, и... *(ужин)*. Ужинать нужно не позднее, чем за... (2) часа до сна. Это должна быть легкая пища, которую желудок усвоит очень быстро. Ему тоже нужен перерыв в работе. Какие это могут быть продукты? *(Ответы учеников.)*

- Чтобы составить меню, способствующее сохранению здоровья, необходимо учитывать определенные правила. О них мы уже неоднократно говорили и частично повторили сегодня. *(Обращение к меню на доске.)*

- Сравните то меню, что составили вы, с примерным меню столовой. Для того чтобы избежать авитаминоза, диетологи советуют съедать каждый день по крайней мере 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается: яблоко или апельсин, чашка мелких ягод (малина, виноград и т.д.), две или более столовых ложек овощей, стакан натурального фруктового сока, тарелка салата. Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени.

- Организм человека непрерывно работает: трудятся сердце, легкие, мышцы. Мы выполняем различную физическую и умственную работу, занимаемся спортом и т.д. И для всей этой деятельности нужна ... *(энергия)*. Что является ее источником? *(Пища.)* С пищей поступают в организм необходимые... *(питательные вещества)*. К таким веществам относятся... *(белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли)*. Таким образом, правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.

6. Рубрика «Зелёная аптека».

- Открываем последнюю страничку нашего устного журнала «Зеленая аптека».

1. До чего интересно, ребята,
С котелком и мешком за спиной
Нам шагать от зари до заката
По дорогам Отчизны родной.

2. Словно книга открыта большая,
Перед нами родная страна.
И читать эту книгу, мечтая,
До чего интересно, друзья!

- Походы по родному краю - это тоже часть здорового образа жизни. Давайте вспомним, где мы побывали вместе с нашим классом или с семьями. *(Обращается к сочинениям с фотографиями на доске.)*

- Наши предки были тесно связаны с природой. Они хорошо знали приметы погоды, повадки животных и целебные свойства окружающих их... *(растений)*. И сегодня, когда вы заболеваете, мамы лечат вас отварами и настоями из трав, которые мы называем... *(лекарственными)*. Эти травы называют «зеленой аптекой». Почему? *(Ответы учеников.)* Познакомимся с некоторыми лекарственными растениями поближе.

Выступления учеников V группы (загадки):

1. Мягко, а не пух, зелен, а не трава. (*Мох*)

- Мох в походе можно использовать вместо ваты. Он хорошо впитывает влагу, убивает вредные микробы, а значит, и легко заживляет раны.

2. Путника друг - подорожник,
Скромный, невзрачный листок,
Ты на порезанный палец
Влажной заплаткою лег.
Многим из нас невдомек,
Что отыскалось лекарство
Тут на тропинке, у ног.

- А кто знает, как использовать подорожник? (*Ответы детей.*)

- Никто не любит лечиться горькими таблетками. Но есть и сладкие лекарства, их можно съесть целую тарелку! Это... (*ягоды*).

3. На прогалинке лесной
Земляничка под сосной.
Земляничка-невеличка
Хорошо цвела весной.
Солнце грело много дней
Пышный кустик у камней,
Становилась земляничка
Все пригожей да крупней.
Покраснела каждым боком,
Налилась душистым соком.

- Что вы знаете о лечебных свойствах земляники? (*Она применяется при простуде, малокровии.*) А вот еще рецепт:

4. Если случится тебе простудиться,
Привяжется кашель, поднимется жар,
Придвинь к себе кружку, в которой дымится
Аптечной ромашки душистый отвар.

- Конечно же, есть еще немало лекарственных растений, помогающих при различных недугах и заболеваниях. Их нужно знать.

7. Подведение итогов. Рефлексия.

- Вот мы и закончили чтение нашего необычного устного журнала!

Понравился ли он вам? Что нового вы узнали из его рубрик? А поможет нам поделиться своими впечатлениями "Рефлексивный экран".

1. Я понял (а), что...

2. Теперь я могу...

3. Я почувствовал, что...

4. Я попробую...

5. Урок дал мне для жизни...

6. Мне захотелось...

- Русский литературный критик, писатель В.Г. Белинский говорил: «Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм - это целостная, очень сложная система». Это одновременно и храм,

и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод». Как вы понимаете это изречение? *(Ответы детей.)*

- Вывод: «Давайте же беречь это уникальное создание - человека!»