**Внеурочное занятие кружка «Уроки здоровья»**

**Цель занятия**: пропаганда здорового образа жизни.

**Основные задачи:**

1) Дать понятие здорового образа жизни.

2) Понять воздействие различных факторов на здоровье человека.

3) Показать зависимость физического здоровья от духовного.

4) Воспитывать у учащихся чувства любви, доброты, стремление к здоровьесбережению и правильному образу жизни.

5) Создать условия для формирования второго уровня достижения результатов внеурочной деятельности: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к ценности здоровья; определение благоприятных факторов, воздействующих на здоровье; формирование активной жизненной позиции.

**Формирование и развитие универсальных учебных действий:**

**Личностные:**

- мотивационная основа на подвижный образ жизни;

- учебно-познавательный интерес к занятиям**.**

**Регулятивные:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- адекватно воспринимать предложения и оценку участников игры.

**Познавательные:**

- осуществлять анализ выполняемых действий;

-активно включаться в процесс выполнения заданий;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные:**

- умение работать в группе;

- умение слушать и вступать в диалог;

- способность участвовать в речевом общении**.**

**Оборудование:**

Компьютер, мультимедийный проектор, карточки с изображением продуктов питания, цветная бумага, ножницы, карандаши, магнитная доска с набором магнитов.

**I.Ход занятия**

**1.Эмоционально-установочный этап.**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ  
И, наверно, не пойдет в аптеку,  
И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»? *(Желаем здоровья)*

***-***Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми на занятии нашего кружка «Уроки здоровья»

На прошлом занятии мы говорили о том, что важно соблюдать режим дня. Вы даже писали сочинения-миниатюры о том, как вы начинаете свой день. Давайте посмотрим, что вы считаете важным делать утром, чтобы сохранить заряд бодрости на весь день.

**(слайд)**

Посмотрите, только 3 человека из класса начинают свой день с утренней зарядки. Наверное, многие считают, что зарядка-это скучно. А вот Арина, Рита и Ева сейчас вам покажут, что зарядка-это весело!

(флэш-моб)

Надеюсь, что девочки смогли зарядить вас энергией и доказать, что любое дело может понравиться, если подходить к нему творчески.

**2. Пропедевтический (подготовительный) этап.**

-Скажите, а что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье?

(Правильно питаться)

-Верно!

-А давайте посмотрим, какие продукты вы чаще едите - об этом вы тоже писали в своих сочинениях.

(слайд)

Я хочу вам представить таблицу калорийности. Вы видите, что у ваших любимых продуктов очень высокая калорийность, а это говорит о том, что, во-первых, то, что вы съели, быстро отложится в жировую ткань. Во-вторых, голод настигает вас уже очень скоро. Много ли пользы от таких продуктов?

(отвечают)

А вот, если бы вы завтракали, например, кашей, то чувство сытости сохранялось бы гораздо дольше, ваш организм получил бы необходимые микроэлементы для того, чтобы гармонично функционировать.

- Всякая ли пища бывает полезна?

**-**Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

*-*Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям.

- Все верно, многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.

**3. Деятельностный этап**

- Я предлагаю вам выполнить небольшое задание.

**1 команде-***необходимо выбрать продукты****полезные****.*

**2 команде -***необходимо выбрать продукты****условно вредные****.*

***Продукты:*** Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало, творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, суп, булочки, сок, овощи, чупа - чупс, каша, куриное мясо, компот.

**3**.Ребята, ученые – геронтологи посчитали, что ресурса человеческого организма хватит на 150 лет, но при условии, что его будут правильно использовать. А как же это сделать? Мы сегодня с вами попытаемся выработать правила здорового образа жизни. Ребята, кто считает, что вести здоровый образ жизни здорово, поднимите руки!(голосуют) Очень дружно проголосовали все за здоровый образ жизни, а теперь обратимся к правилам. Перед вами лежат вырезанные из цветной бумаги ладошки( листы бумаги, на которой вы должны обвести свою руку и вырезать).

Пожалуйста, в центе ладошки напишите свою фамилию и имя, а на пальчиках напишите самые важные, на ваш взгляд, правила здорового образа жизни.

*(на доске прикреплена мордочка, и дети крепят к мордочке ладошки).*

**4.Эмоционально-рефлексивный этап**

Я уверена, что все правильно поняли, из чего складывается здоровый образ жизни: это правильное питание, физическая активность, соблюдение режима дня, полноценный сон, соблюдение правил гигиены. Это все составляющие физического здоровья, а ведь еще и здоровье психическое и во многом оно зависит от психологического климата в семье, в классе. Чувствовать себя защищенным каждый может научиться. Давайте с вами поиграем в игру «Киндер-сюрприз»

«Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный зверек. Вытяните ладошки, возьмите в ладошки, согрейте его своим дыханием, приложите ладошки к груди, отдайте ему свою ласку, доброту».

Так же, как вы сейчас оберегали зверька, постарайтесь хранить и оберегать друг друга, своих родителей, родных.

Надеюсь, мы с вами будем ежедневно следовать этим правилам.

Закончить я хотела бы наше занятие кричалкой:

Настроение каково? (Во!)

Все такого мнения (Да!)

Все без исключения? (Да!)