

*Францева Валентина Викторовна,
социальный педагог,
ГБОУ СО «ЕШИ № 6»
г. Екатеринбург*

**Конспект внеклассного занятия с применением
здоровьесберегающих технологий для обучающихся 2-3 классов
«Права ребенка на охрану здоровья»**

Составитель: В.В. Францева, социальный педагог высшей категории.

Цель: дать детям понятие, что ребенок имеет право на охрану здоровья и побуждать в детях желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Познакомить детей со статьей 24 в Конвенции о правах детей (право на охрану здоровья).
2. Закрепить знания детей об основных элементах здорового образа жизни.
3. Мотивировать детей на соблюдение режима дня.
4. Развивать потребность в занятиях спортом и в занятиях физической культурой.
5. Формировать у детей умение использовать только здоровое питание.
6. Формировать умение противостоять вредным привычкам.
7. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: интерактивная доска, компьютер, проектор, музыкальное сопровождение, карточки с продуктами, картина с чудом - деревом, с магазином, карточки с пословицами, Конституция о правах детей, памятка для девочек и для мальчиков, видеоролик о курении, круги из бумаги, фломастеры, ручки.

Ход занятия:

Социальный педагог: Дорогие друзья! Сегодня мы побеседуем с Вами о правах детей на охрану здоровья.

Примечание: так как у нас школа для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, проводим **артикуляционную гимнастику. Приложение № 1**

Показываю Конвенцию о правах ребенка.

Вопрос: «Что это?» (конвенция).

Какие права Вы уже знаете? (дети перечисляют).

Сегодня я Вас познакомлю еще с одним правом – право на охрану здоровья.

В Конвенции в статье 24 записано право детей на охрану здоровья.

Предлагаю детям взять конвенцию и каждому прочитать по 1 пункту из 24 статьи. (Дети читают, социальный педагог комментирует, разъясняет прочитанное каждого ребенка).

Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, веселым и бодрым! Как говорили древние греки, «В здоровом теле здоровый дух!» Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Предлагаю детям прочитать пословицы, которые лежат у них на парте.

Пословицы:

1. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
4. Крепок телом – богат и делом.
5. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
6. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Вопрос: «О чем говорится в этих пословицах?» (о спорте, о здоровье)

Задумывались ли Вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Вопрос: «Что помогает человеку быть здоровым?» (выслушиваю ответы детей).

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся по утрам. Она закаляет организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Покажите, пожалуйста, свои руки. У всех ли они чистые? Хорошо. Давайте похвалим наши пальчики и немного поиграем с ними.

Пальчиковая гимнастика («Помощники», «Помиримся».)

(Движение руки всегда тесно связаны с речью и способствуют ее развитию).

Приложение № 2

Вопрос: «Как Вы думаете, что еще помогает быть здоровым?» (выслушиваю ответы детей).

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитоницидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонициды – тоже наши друзья.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи - грязнухи.

Вопрос: «Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?» (выслушиваю ответы детей)

Не заботится! Ведь невымытые руки могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи, дизентерии, коронавируса. Их так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках микробы, которые могут вызвать болезни.

Надеюсь, вы поняли, чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Также убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь не даром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Вопрос: «Кто следующий наш друг?» (утренняя зарядка).

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны.

После утренней зарядки улучшается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядку можно делать, сопровождая короткими запоминающимися стихами.

Физминутка: «На зарядку становись!» **Приложение № 3**

Я знаю немало детей, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Читаю стихотворение «Зачем соблюдать режим?»

- | | |
|--|--|
| 1. Я режим не соблюдаю,
Очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один. | 2. Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую. |
| 3. Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам. | 4. Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что – nibудь болит? |
| 5. А отец сказал с досадой
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!» | |

Режим дня – верный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с Вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении.

Вопрос: «Может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?» (ответы детей)

Верно! Не может.

Вопрос: «А почему?»

Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет

здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными. Велосипед, самокат, роликовые коньки и т.д. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке, играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице.

А зимой, когда все белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Занятия физкультурой в школе, посещение спортивных секций помогают нам укрепить здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Читаю стихотворение «Я хочу здоровым быть»

Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой.
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Зрительная гимнастика. Приложение № 4

Чтобы быть здоровым надо правильно питаться.

Провести дидактическую игру «Полезная и вредная еда» Приложение № 5

Посмотрите на картинку — это чудо-дерево, на котором растут полезные продукты. А это картина с изображением магазина. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные продукты положим в магазин, т.к. мы их никогда не будем покупать в магазине. Во время этого дети говорят почему этот продукт вредный или полезный.

Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда – Для здоровья нам нужна витаминная еда!

Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу? (ответы детей)

Я	думаю,	ты,	без	сомнения,	знаешь,	
Что	пользу	приносит	не	все,	что	съедаешь.
Запомни	и	всем	объясни	очень	ясно:	
Желудок		нельзя	обижать		понапрасну.	
Холодная пища	ему не нужна,					
И очень горячая	тоже вредна.					
А	сладостей	разных	и	чипсов,	и	«КОЛЫ»
Желудок	боится,		как	попа		уколов.

Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!
К.Луцис

Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу.

Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

Мы открыли один из секретов вкусного и полезного питания, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

«Нет вредным привычкам»

Просмотр мультфильма о вреде курения <https://youtu.be/ET57CpxLAKo> («Иван Царевич и табакерка»)

После окончания мультфильма даю детям время поговорить о том, что им понравилось, что нет.

Вывод: если хочешь быть здоровым, сильным, красивым, никогда не кури.

А не курить!
Надо жизнью дорожить!
И здоровье — это важно -
Может каждый сохранить!

Рефлексия:

Молодцы! Вы сегодня на занятии узнали много нового, закрепили старое. Нарисуйте на круге бумаги лицо, которое соответствует Вашему настроению и подпишите на нем:



- Сегодня на занятии я узнал...
- Я буду применять полученные знания на...
- Мне понравилось занятие...
- Сегодня на занятии я ничего нового не узнал.

По окончанию занятия выдаю каждому ученику памятку по здоровому образу жизни. **Приложение № 6**

Литература:

1. Курбеко И. В. «Прогулки и экскурсии в режиме группы продленного дня», Волгоград, издательство «Учитель», 2011 год. (ФГОС)

2. Крючкова С.В. «Игровые экологические занятия», Москва, «Айрис-пресс», 2007 год.
3. Касаткина Н.А. «Нестандартные уроки по окружающему миру», Волгоград, издательство «Учитель», 2008 год.
4. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2011, № 8. С. 90. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2011, № 8. С. 90.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья», Москва «ВАКО», 2005 год.
6. Смирнов, Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), М: Просвещение
8. Фефилова Е.П., Поторочина Е.А., О.И.Дмитриева «Поурочные разработки по окружающему миру», Москва «ВАКО», 2007 год.
9. Чурилова Т.Н., Лободина Н.В. «Здоровьесберегающая деятельность», Волгоград, издательство «Учитель», 2013 год.

Приложение № 1

Артикуляционная гимнастика:

к упражнению «**Маятник**»:

Тик-так, тик-так.

Ходят часики – вот так!

Влево тик, вправо так.

Ходят часики – вот так!

к упражнению «**Варенье**»:

Нашей Маше очень смело

На губу варенье село.

Нужно ей язык поднять,

Чтобы капельку слизать.

к упражнению «**Чистим зубки**»:

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите,

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

к упражнению «**Пароход**»:

Вывожу язык вперед.

Закушу его — и вот:

«Ы» — так гудит пароход.

Приложение № 2

Пальчиковая гимнастика («Помощники», «Помиримся».)

«Помощники»

Вот помощники мои,

Как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немного,

Но дадим им отдохнуть.

(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

«Помиримся»

Два больших пальца спорят:

(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)

Кто главней из них двоих?

(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

Приложение № 3

Физминутка: «На зарядку становись!»

Раз – два, раз - два

Начинается ходьба!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Вправо, влево наклонись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок присядь!

Вот нелегкое заданье

Надо сделать приседанье.

Раз присели, два присели,

В третий раз присесть сумели.

Ну-ка, сынок!

Ставь ножку на носок!

А теперь на пятку -

Сделаем зарядку!

Дочка! Руку подними,

А теперь рукой махни!
Помаши – ка мне рукой
Раз–другой, раз–другой!

Друг за другом,
Друг за другом,
Побежали мы по кругу!

Давай попрыгаем, сынок!
Скок-скок, скок, скок!

Приложение № 4

Комплекс упражнений «На море»

(под звуки природы «Шум моря»)

1. «Горизонт» – рисуем кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта на море, слева – направо, глаза сопровождают движение, голова прямо; затем – справа-налево.
2. «Лодочка»
– рисуем «лодочку» (дуга книзу слева – направо), глаза повторяют движение, голова прямо; затем – дуга справа-налево.
3. «Радуга»
– рисуем радугу (дуга кверху слева – направо), глаза сопровождают движение, голова прямо
– повторяем рисунок в другую сторону
4. «Солнышко»
– рисуем солнышко – круг вправо, лучи; глаза повторяют движение, голова прямо. Затем в другую сторону.
5. «Пловец плывёт к берегу»
– правую руку поставить вперёд, смотреть на кончик пальца
– медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперёд.
Повторить упражнение с левой руки.
6. «Яркое солнышко»
– зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Приложение № 5

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Фрукты

- Что вы можете сказать о фруктах? (дополняю: во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, которые нам необходимы для хорошей работы всего организма и хорошо защищает от заболеваний.)

Газировка

- Что знаете о газировке?

(вызывает кариес зубов, приводит к сахарному диабету, ожирению)

Овощи

- А что известно об овощах?

(Очень полезны всем. В них содержатся витамины, минеральные вещества, органические кислоты. Овощи должны стать основным элементом питания.)

Чипсы

- А как вы относитесь к чипсам и что про них можете сказать?

(Избыток соли в чипсах мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ, может вызывать раковые заболевания.)

Мясо

- Что знаете о мясе?

(Ценный продукт. В нем содержится много белка, присутствует фосфор, калий, железо и почти все витамины)

Рыба

- А любите ли вы рыбу? Что о ней можете сказать?

(Очень полезный продукт. В ней есть все необходимое микроэлементы для роста и развития организма)

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ- малое количество элементов.

Молочные продукты

- Что знаете о них?

(Поддерживают организм в хорошем состоянии. В молоке, кефире, твороге содержатся все необходимые элементы для организма, а еще они хорошо укрепляют кости и зубы)

Чупа- чупс, жевательные резинки, конфеты- от таких продуктов портятся зубы, от **сладкой газированной воды** портится желудок. Очень вредно грызть **сухарики**, в них много соли и разных ароматизаторов, красителей. Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше совсем отказаться от их употребления.



Памятка для девочек

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека. Образ современной девочки немыслим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены
- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смывайте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и меняться ежедневно

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!

Памятка для мальчиков

Соблюдение правил личной гигиены – часть общей культуры человека. Образ современного мальчика немыслим без выполнения этих правил.

Основное – это чистота!

Мойте руки правильно:

- Хорошо намыливайте руки с образованием пены
- Особенно тщательно мойте между пальцами
- Смывайте мыло проточной водой
- Обязательно повторяйте действие дважды

Чистите зубы два раза в день

- Перед завтраком
- Перед сном

Мойте ноги с мылом

- Каждый вечер перед сном
- Поочередно тёплой и прохладной водой – это полезно!

Одевайтесь по сезону

- Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и переодеваться по мере загрязнения, но не реже двух раз в неделю!
- Носки меняются каждый день!

Важно!

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены!

Не надевайте не принадлежащие вам вещи!

Не забывайте и чередуйте труд и отдых!

Избегайте плохого настроения и большой усталости при физической нагрузке!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, разных молочных продуктов!

Не злоупотребляйте сладостями, пряностями, жирной, жареной и мучной пищей!

Будьте здоровы!