**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Дубская средняя общеобразовательная школа**

**Конструкт внеклассного занятия**

**«УРОК ЗДОРОВЬЯ»**

(с элементами здоровьесберегающей технологии)

**Автор:**

Макарова Ирина Витальевна,

учитель начальных классов,

высшая кв.категория

**Пояснительная записка**

На сегодняшний день тема сохранения здоровья приобретает всё большую популярность, что связано с ухудшением экологической ситуации, увеличением ряда техногенных факторов, неблагоприятной социальной обстановкой. Воспитание здорового поколения является одной из приоритетных задач школы XXI века.

Возникает необходимость в организации образовательного процесса таким образом, чтобы обеспечить системную работу по сохранению здоровья учащихся. Таким образом, осуществление педагогической задачи должно осуществляться в комплексе по средствам медицинской профилактики заболеваний, психологической коррекции и организации комплексной внеурочной работы.

В настоящее время многие исследователи в области педагогики сходятся к единому мнению, что в рамках реализации здоровьесберегающих технологий одним из основных направлений работы общеобразовательных учреждений по сохранению, укреплению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни должна выступать ***внеурочная деятельность***.

Федеральный государственный образовательный стандарт на законодательном уровне закрепил положения и особенности организации внеурочной деятельности. Теперь каждый ученик России является важным звеном во внеклассной работе. Пункт 13 раздела III ФГОС ОО гласит, что «Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность».

Внеурочная (внеклассная) работа понимается сегодня как деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь ребенку их реализовать .

Главной целью своей деятельности в школе считаю создание условий для формирования бережного и ответственного отношения учащихся к своему здоровью. В своей работе успешно применяю элементы здоровьесбережения и во внеклассной работе.

Работа по данному направлению актуальна, интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Предлагаемый сценарий внеклассного мероприятия предназначен для учащихся младшего школьного возраста и носит оздоровительно – педагогическую направленность, способствующую воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

В методической разработке представлен «Конструкт внеклассного мероприятия» на основе ФГОС, где представлены этапы занятия и формируемые УУД.

***Цель:*** формирование здорового образа жизни

***Используемые здоровье сберегающие технологии***:

* Здоровье сберегающие (двигательная активность, организация здорового питания)
* Оздоровительные (гимнастика, массаж)
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* Воспитание культуры здоровья (внеклассное мероприятие)

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.

***Здоровьесберегающий режим занятия***:

* Соблюдение этапов занятия
* Использование методов групповой работы
* Создание положительной психологической атмосферы
* Активность каждого участника
* Физкультурная минутка, гимнастика, оздоровительная минутка
* Выполнение требований СанПиН
* Благоприятная эмоциональная обстановка в классе
* Личностно-ориентированный подход к детям
* Элементы здоровьесберегающих технологий
* Дозировка объема учебного материала -45 минут

Разработка внеклассного мероприятия является продолжением уроков окружающего мира в 1-4 классах, составлена с учетом новых подходов, образовательных целей и особенностей здоровьесберегающих технологий.

Содержание занятия направлено на развитие у младших школьников умения наблюдать, экспериментировать, самостоятельно добывать знания и применять их на практике. Занимательный материал и игровой сюжет помогут учителю активизировать познавательную деятельность учащихся, поддерживать интерес к предмету.

Разработка конструкта предназначена учителям начальной школы. Учителя могут использовать содержание занятия в качестве дополнительного материала для индивидуальных занятий с учащихся, во внеклассной работе.

**Содержание**

**Предмет:** окружающий мир

**Класс:** 1-4

**Тема занятия:** Урок здоровья

**Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни, стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

**Формы урока:** Фронтальная, коллективная, групповая, работа в парах

**Методы:** методы стимулирования и мотивации учения; методы организации и осуществления учебных действий и операций (метод «Яркое пятно»); методы контроля и самоконтроля; метод межпредметных связей; наглядный метод; словестный метод; практический.

**Планируемые результаты**:

Личностные результаты

-Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-Умение делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Давать  эмоциональную   оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

* Делать предварительный отбор источников информации
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей .

Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Работать в парах и малых группах

**Ожидаемые результаты занятия:**

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Материалы и оборудование**:  книги, пословицы и журналы о ЗОЖ, плакаты, рисунки детей, факты из газеты «Медицинские новости», заготовки слов для моделирования пословиц.

**Ведущий вид деятельности**: продуктивный, творческий, проблемный.

**Функция учителя:** организатор сотрудничества, консультант, управляющий работой.

**Список литературы:**

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя,-М.: Просвещение, 2011.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья. – М, 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако. 2004.
4. Обухова Л.А. Методическое пособие «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» , 2013.
5. Рудченко Л.И. Окружающий мир. 1-4 классы: нестандартные уроки. – Волгоград: Учитель, 2008.
6. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
2. www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России;
3. www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
4. <http://moluch.ru/conf/ped/archive/99/4764/>
5. http://dd12.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=268%3Azlojvolshebniktabak&catid=34%3Ametodrabota1&Itemid=76

**Приложение 1.**

**Пословицы о здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| **Начало пословицы** | **Концовка пословицы** |
| * 1. Болен – лечись, а… | 1. ….для хвори беда. |
| * 1. Быстрого и ловкого … | 1. … его разум дарит. |
| * 1. Здоровье не купишь - … | 1. … здоров – берегись. |
| * 1. Ум да здоровье … | 1. … болезнь не догонит. |
| * 1. Чистая вода … | 1. … дороже всего. |

Ключ: 1 – 3, 2 – 4, 3 – 2, 4 – 5, 5 – 1.

**Приложение 2.**

**Под песню «Если хочешь быть здоров!» выходят**

**ребята-спортсмены и читают стихотворения**

* + 1. Чтоб здоровым и сильным быть,

Со спортом мы должны дружить.

*(Показывает мышцы)*

* + 1. Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов,

Приемам разным обучаться

Я всегда готов.

*(Мальчик в кимоно показывает приемы рукопашного боя)*

* + 1. Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч я должна крутить.

*(Девочка показывает гимнастические упражнения с обручем)*

* + 1. Вышла Лидочка вперед.

Лида прыгалку берет.

-Лида, Лида! Вот так Лида!-

Раздаются голоса, -

Посмотрите, это Лида

Скачет целых три часа.

Доскакала до угла.

-Я б не так еще могла…

*(Прыгает девочка на скакалке)*

* + 1. Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

*(Мальчик показывает гимнастические упражнения)*

**Приложение 3.**

**Сценка «Малыш и Карлесон»**

**Карлесон.** Здравствуйте! Это здесь учат быть здоровыми?

**Дети.** Да.

**Карлесон.** Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

**Малыш**. Да, Карлесон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

**Карлесон.** Это ещё почему?! Мы просто ещё не пробовали! Давай попробуем.

*Берут обруч и скакалку, пытаются выполнить упражнения, но ничего не получается.*

**Карлесон.** Ничего не получается! Я, наверное, плохо поел.

**Малыш.** Это ты плохо поел? Да ты съел две банки варенья, шоколадку и выпил бутылку лимонада!

**Карлесон**. Ну и что! Ребята, наверное, тоже так завтракали! Правда?

**Дети.** Нет. Так питаться нельзя.

**Карлесон**. А что же есть? Помогите мне, ребята, разобраться.

**Учитель.** Давайте поможем Карлсону разобраться, как правильно питаться. Какие правила питания вы знаете?

**Дети**. Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.

**Приложение 4.**

**Сообщение ученика о табаке и табачном дыме**

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 году, были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба. Они втянулись в это занятие, а траву для курения называли «сигаро» В Англии, в эпоху Елизаветы Ι, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России, во времена царствования Михаила Фёдоровича Романова, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, а во второй – обрезанием носа или ушей. Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра Ι, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ, табачные смолы и многие другие. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие.

Учёные установили, что извлечённый из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из ста – лошадь.

**ВЫВОД: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ОСОБЕННО ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА.**

 Вот факты, взятые из газеты «Медицинские новости»:

* Из каждых ста человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили;
* Из каждых ста человек, умерших от болезни сердца, 25 курили;
* Из каждых ста человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
* Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более, чем на 8 лет;
* Каждый седьмой длительно курящий человек страдает тяжёлым заболеванием кровеносных сосудов;
* Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
* 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение ещё опаснее.

**Приложение 5.**

**Сообщение учащихся о вреде алкоголя**

Алкоголь - это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм.

При систематическом злоупотреблении алкоголя возникает зависимость и формируются нарушения в большинстве органов и систем. Следует подчеркнуть, что зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю, содержащемуся в нем (в том числе в пиве).

На всех этапах алкоголь оказывает пагубное влияние на многие органы и системы организма:

* **Печень.** Нарушение обмена веществ и витаминов. Жировая дистрофия, гепатит В, цирроз печени, печеночная недостаточность, кома.
* **Желудочно-кишечный тракт.** Токсическое и раздражающее действие алкоголя на слизистую оболочку желудка и кишечника, гастрит, язвенная болезнь желудка и кишечника.
* **Сердце и сосуды.** Токсическое действие алкоголя на сердечную мышцу, дефицит витамина В1, дистрофия, сердечная недостаточность.
* **Поджелудочная железа.** Острые и хронические панкреатиты (воспаление поджелудочной железы).
* **Нервная система.** Токсическое воздействие алкоголя, дефицит витаминов группы В, алкогольная поли невропатия (боли, особенно в нижних конечностях, расстройства чувствительности, мышечная слабость, неустойчивая походка, хромота).

Особенности чувствительности подростков к алкоголю. В большинстве случаев алкогольное опьянение у подростков характеризуется кратковременным возбуждением, сменяющимся общим угнетением, оглушенностью, нарастающей сонливостью, вялостью, замедленной бессвязной речью, потерей ориентации. Организм подростка примерно в 10 раз чувствительнее к алкоголю, чем взрослый (алкогольное опьянение у взрослого – алкогольное отравление у подростка). Алкогольная зависимость у взрослого человека формируется в течение 3-5 лет, у подростков – 1,5-2 года. Алкоголизм быстрее проходит все стадии формирования – у взрослого человека период внешнего благополучия продолжается несколько лет, у подростков – несколько месяцев. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, у подростка – через 3-4 года.

Первые опьянения у подростков нередко сопровождаются алкогольным отравлением(тошнота, рвота, головная боль, слабость). У подростков чаще, чем у взрослых встречаются атипичные формы опьянения (вместо эйфории – злоба, тоска, депрессия, агрессия, истерические реакции).

Ранней подростковой алкоголизацией (злоупотребление алкоголем без признаков зависимости) считается знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет и регулярное его употребление в старшем возрасте.

Ранний подростковый алкоголизм подразумевает развитие хотя бы 1-ой стадии алкоголизма в возрасте до 18 лет.

**Конструкт урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время  (мин) | Элементы  методической  структуры урока | Содержание  этапов занятия | | УУД | Планирование действий педагогической оценки |
| Действия учителя | Действия учащихся |
| 2 | Мотивирование к учебной деятельности  (организационный момент)  *Цель:*  включение обучающихся в деятельность на личностно-значимом уровне | **Фронтальная работа**  -Осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности на занятии. С этой целью на данном этапе организуется его мотивирование к учебной деятельности:   * актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности (надо) * создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность (хочу) * устанавливаются тематические рамки (могу)   **Приёмы  работы:**   * учитель в начале занятия высказывает добрые пожелания детям,  предлагает пожелать друг другу удачи (хлопки в ладони); * учитель предлагает детям подумать, что пригодится для успешной работы, дети высказываются | -Опираясь на оформление классной доски к уроку, мотивируют себя к учебной деятельности:   * Мне надо… * Я хочу… * Я могу….   -Желают друг другу удачи на уроке, высказывают пожелания  -Высказывают свои мнения о успешной работе на уроке | -Владение умением целеполагания на занятии  -Формирование уважительного и доброжелательного отношения друг другу  -Умение слышать и слушать друг друга | Самооценка своих возможностей и способностей. |
| 7 | Актуализация знаний и фиксирование индивидуальных затруднений в учебном действии.  *Цель*:  Оценка знаний по теме | Актуализация знаний о здоровом образе жизни  **Задание 1:** ***Приложение 1.***  -На столе лежат разрезанные карточки с пословицами о здоровье, которые необходимо соединить . Детям предлагается подойти к столу, взять любую карточку и соединить части пословиц.  -Задайте уточняющий вопрос!?  -Время 1 минута.  -Проверка  **Задание 2:**  -Зачитайте пословицу и поясните ее смысл.  -Задайте уточняющий вопрос!?  - Время 2 минуты.  **Задание 3:**  Что объединяет все эти пословицы? | -Задают уточняющий вопрос, если задание не понятно  -Подходят к столу, берут карточку на выбор, образуют пару.  -Контролируют время задания  -Показывают пару, взявшись за руки.  - Задают уточняющий вопрос, если задание не понятно  -Озвучивают свою пословицу всему классу. Объясняют ее смысл.  -Контролируют время задания  -Находят общее слово для пословиц «ЗДОРОВЬЕ».  -Объясняют свой ответ | - Умение различать общее и различное между пословицами;  **-** Умение осуществлять актуализацию личного жизненного опыта;  -Умение анализировать объекты с целью выделения признаков;  - Умение внимательно слушать учителя, строить понятные для собеседника высказывания, принимать чужое мнение. | Самопроверка, самоанализ |
| 3 | Постановка цели и задач занятия.  *Цель*:  прогнозирование цели, задачи и результата занятия | **Метод «Яркое пятно»**  Предлагается ответить на вопросы:  -Что дороже всего на свете?  -Почему необходимо беречь и укреплять здоровье?  -От чего зависит здоровье человека?  -Как будет называться тема нашего занятия?  ***Учитель:***  -Фиксирует причины неудач.  -Организует обсуждение затруднения (что мы еще не знаем?)  -Подводит к постановке учебной проблемы: от чего зависит здоровье человека и как его беречь. | -Дают определение слову «здоровье».  -Приводят примеры из жизни  -Дополняют ответ  -Высказывают свои предположения на проблемный вопрос.  -Называют учебную проблему, формулируют цель урока. | -Умение определять и формулировать цель деятельности (что?)  - Умение проговаривать последовательность действий (как?)  - Умение высказывать своё предположение на основе учебного материала; | Словесная оценка |
| 15 | Сообщение новой информации.  *Цель*:  открытие нового знания | **1. *Вступительное слов учителя:***  -*В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?». Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.*  **2. Сегодня на уроке мы узнаем**, от чего зависит здоровье человека и как его беречь.  -Послушайте своих одноклассников | -Слушают учителя  -Делятся друг с другом новыми знаниями о здоровье.    -Под песню «Если хочешь быть здоров!», выходят ребята-спортсмены, читают стихотворения и показывают движения.  ***Приложение 2.***  -Остальные ребята повторяют движения  **Физминутка** | -Анализируют настроение, характер, атмосферу занятия  -Выделяют существенную информацию из рассказа учителя, выдвигают свои гипотезы и обосновывают их.  -Осуществляют актуализацию личного жизненного опыта.  -Слушают собеседника,  высказывают свое мнение, взаимодействуют путем взаимопонимания. | Взаимооценка, самооценка  Взаимодействие с учителем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме. |
| 8 | Формирование и развитие навыка  *Цель*:  закрепление нового знания; выявление пробелов  **Оздоровительная минутка** | **1. Выявление представлений обучающихся о правильном питании**  - Посмотрите сценку и поделитесь новыми знаниями друг с другом. ***Приложение 3.***  -Организует беседу, выявляющую знания учащихся правильном питании.  -Давайте поможем Карлесону разобраться, как правильно питаться. Какие правила питания вы знаете?  -***Практическая работа***: Перед вами меню, вычеркните лишние продукты, а оставьте полезные.  *Суп, фрукты, рыба, лимонад, конфеты, булочка, сок, овощи, чкпа-чупс, каша, мясо. компот*  -Закончи предложение:  *Одно из условий здорового образа жизни….*  **2. Выявление представлений обучающихся о вреде табака**  - Наряду с факторами, укрепляющими здоровье, есть и те, которые наоборот оказывают пагубное влияние на наше здоровье.  -Послушайте стихотворение об одном таком враге здоровья.  -Каковы последствия курения?  -Послушайте еще одну сказку:  *В одной сказочной стране три мальчика хотели быть волшебниками и стали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили волшебные слова и с их помощью могли перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся.* *В один чудесный летний день они приземлились в очень странном задымлённом городе: их встретили маленькие жёлтые человечки с жёлтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо рта дымящие трубки, то есть все курили. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, их закрывал густой табачный дым, они рано умирали и выглядели, как маленькие старички.* *Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются, от дыма появились кашель, насморк и слёзы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твёрдым намерением узнать всё о курении и табачном дыме и помочь жителям этого города избавиться от вредной для здоровья привычки.*  -Давайте поможем волшебникам и расскажем им всё, что знаем о табаке и табачном дыме.  -ВЫВОД: Теперь волшебники из сказки, да и вы, ребята, многое знаете о табачном дыме и табаке. Волшебники смогут помочь людям из задымлённой страны, ведь они умеют делать добрые дела.  **Оздоровительная минутка**  Нужно встать и сделать массаж лица, чтобы хорошо думать и всё запоминать:   * Начинаем с ушей. Сначала оттягиваем впёред, затем назад, считая медленно до десяти, причём начинаем с открытыми глазами, потом с закрытыми. Всё это повторяем шесть раз. * Затем в течение одной минуты массируем щёки круговыми движениями пальцев, далее двумя пальцами как бы рисуем круги на подбородке и лбу, считая до тридцати. * Потом массируем в течение одной минуты верхние и нижние веки, не закрывая глаз, а позже переходим к массажу носа подушечками указательных пальцев, нажимая ими на кожу от основания носа до ноздрей. И так двадцать раз. * Последнее упражнение – движения челюстями: открываем рот и нижней челюстью делаем резкие движения, сначала слева направо, потом наоборот. * Всего десять раз. Молодцы!!!   **3. Выявление представлений обучающихся об алкоголе**  -Рассмотрите иллюстрацию, на которой изображено торжество, где на столе стоят спиртные напитки.  Обсуждение иллюстрации:  -Как вы думаете, какие напитки пьют гости?  -Зачем пьют алкогольные напитки?  -Приходилось ли вам встречать людей или общаться с теми, кто выпил много алкогольных напитков?  -Какое чувство они вызывают у вас, у окружающих?  -Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?  - Еще один фактор, который оказывают пагубное влияние на наше здоровье - алкоголь.  -Закончи предложение:  *Второе условие здорового образа жизни….* | -Смотрят сценку.  -Дети приводят примеры правил питания: мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу  -Дети делятся сами на две команды (Малыш и Карлесон) и составляют свое меню.  -Команды меняются со списками полезных продуктов, исправляют ошибки.  -Заканчивают предложение:  *…правильное питание.*  -ученик читает стихотворение, другие слушают:  **Стихотворение о вреде курения**  Разве что-то есть на свете,  Что надолго можно скрыть?  Пятиклассник Рыбкин Петя  Потихоньку стал курить.  У парнишки к сигаретам  Так и тянется рука.  Отстаёт по всем предметам,  Не узнать ученика.  Начал кашлять дурачок,  Вот что значит - табачок!  С. Михалков  -Высказывают свои предположения на проблемный вопрос.  -Слушают сказку.  -Сообщение учащихся о табаке и табачном дыме. ***Приложение 4.***  -Слушают учителя  -Дети с учителем выполняют оздоровительную минутку.  -Рассматривают предложенную иллюстрацию  -Высказывают свои предположения на проблемные вопросы.  -Приводят примеры из жизни  -Дополняют ответ  -Сообщение учащихся о вреде алкоголя. ***Приложение 5.***  -Заканчивают предложение:  *…не курить и не употреблять алкогольные напитки.* | -Выделяют существенную информацию.  -Общаются и взаимодействуют в процессе называния правил питания.  -Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, включая сюда контроль в сотрудничестве с учителем и сверстниками.  -Умение формулировать собственное мнение  -Участие в коллективном обсуждении,  -Умение строить сообщение в устной форме, устанавливать аналогии  -Умение выражать свои мысли,  -Ориентация на понимание успеха в учебной деятельности.  -Формирование уважительного и доброжелательного отношения друг другу  -Умение слышать и слушать друг друга | Воспроизведение знаний, полученных на уроках, и оценивание результатов своей работы |
| 7 | Применение навыка на практике, приобретение опыта  *Цель:*  осознание учащимися своей учебной деятельности на занятии. | **Практическая работа «Выпуск стенной газеты»**  -На доске вывешен плакат. На нем сверху, надпись: «Будьте всегда здоровы!».  -Давайте напишем пожелание ребятам нашей школы, где вы укажете, что нужно делать, чтобы быть здоровым; как влияют вредные привычки на здоровье человека.  Ваши пожелания мы наклеим на плакат, и у нас получится настоящая стенная газета, которую мы повесим в рекреации рядом с нашим классом. Пусть все читают наши пожелания и заботятся о своём здоровье так же, как это делаем мы. | -Детям раздают листочки.  -Учащиеся пишут пожелания, что нужно делать, чтобы быть здоровым; как влияют вредные привычки на здоровье человека.  -Наклеивают пожелания на общий плакат  -Вывешивают стенную газету в рекреацию школы. | -Формирование уважительного и доброжелательного отношения друг другу  -Умение слышать и слушать друг друга  - Умение поддержать творческое начинание своего одноклассника  - Умение применить свою творческую работу в жизни | Самооценка результатов деятельности своей и класса |
| 3 | Итог занятия. Рефлексия.  *Цель*:  самоанализ обучающимися своей деятельности и её результатов | -Закончите предложения   * Сегодня я узнал… * Меня удивило… * Сегодняшние знания я смогу применить…. * Больше всего мне понравилось….. * Я понял, что вредные привычки …. * Я расскажу о здоровье (кому?)…   -Предлагает один из способов рефлексии. | -Отвечают на вопросы, дополняют ответы  - Анализ своей деятельности на занятии по вопросам  -Проводят рефлексию. | -Умение точно выражать свои мысли по заданной теме.  - Соотносят цель и результаты, степень их соответствия  - Умение дать оценку своей работе  -Умение оценивать своё эмоциональное настроение. | Самооценка результатов деятельности своей и класса.  - Оценивание качества своей и общей учебной деятельности, аргументируют свою позицию при оценивании |