**«В здоровом теле здоровый дух»**

**Цель занятия**: пропаганда здорового образа жизни, активного отдыха.

**Основные задачи:**

1) Дать понятие здорового человека.

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;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- 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 режима дня, карточки с названиями частей тела и органов человека.

**Ход занятия**

1. **Вступительное слово учителя.**

- Ребята, посмотрите, пожалуйста, на слайд и завершите высказывание

**«В здоровом теле - …»**

- О чём мы сегодня будем говорить

– Ребята, все ли хотят быть здоровыми? А что значит: ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК? (Ответы детей.)

– Здоровый человек тот, у кого весь организм работает слаженно, в едином ритме, а ведь в нём, очень много различных органов.

- А что же означает слаженно? Давайте понаблюдаем за нашим организмом.

**2. «Закончи сказку».**

Учитель читает начало сказки А. Расцветниковой «Содружество». Дети продолжают её.

**Содружество.**

**Однажды повздорили части человеческого тела. Каждый считал, что он самый важный и самый нужный.**

**Первые закричали руки:**

Р:– Не будем работать.

Работайте сами, коль есть охота!

**К ним присоединились и ноги:**

Н: – А мы, не будем ходить

и вас на себе носить!

Г:– Подумаешь, как испугали! –

**глаза им на это сказали. –**

Попробуйте, хотя бы раз

Обойтись без зорких глаз

У:– А мы не будем слушать! –

**сказали уши**. –

Мы непрерывно слух свой напрягаем

и день-деньской мы отдыха не знаем

Р:– Могу и я жить без забот! **– воскликнул рот.**

– Я тоже знаю, как мне быть:

не буду есть, не буду пить!

Ж:– Ура, с сегодняшнего дня настанет отдых для меня!

– **желудок радостно вскричал.**

**Тут голова сказала в свой черёд:**

Г:– Я опасаюсь этого разлада,

он нас к добру не приведёт,

а, впрочем, мне и о себе подумать надо,

пусть и мой мозг немного отдохнёт!

**Вконец рассорившись, все замолчали. И вот работать руки перестали, не ходят ноги по дороге, не напрягают уши слух, в глазах огонь потух, рот пищу не жуёт, желудок отдыхает, и голова не размышляет…**

– Ребята, подумайте, чем закончилась эта история? (Ответы детей.)

-Правильно, человек заболеет.

**3. Игровой момент.**

**Игра «Здоровье человека»**

-А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей.)

-Нужно вести здоровый образ жизни.

-А что значит здоровый образ жизни?

-Соблюдать режим дня;

-Заниматься спортом;

-Не иметь вредных привычек;

-Следить за чистотой своего тела;

-Правильно питаться.

**4. Беседа о фактах, влияющих на здоровье.**

Давайте, вспомним всё, что мы знаем **о правильном питании.**

Продукты бывают полезные и вредные.

-Какие продукты называют полезными?

-Это те продукты, которые приносят пользу организму

-Какие продукты называют вредными?

Это те продукты, которые вредят нашему организму

- А сейчас поиграем в игру, которая называется «Полезно или вредно?»

Перед вами листочки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Возьмите, пожалуйста, красный карандаш и зачеркните продукты, которые, по вашему мнению, являются вредными.

- А теперь давайте проверим.

Молодцы ребята, вы правильно выделили вредные продукты. А теперь продолжим играть. Что полезно съесть на завтрак? Следим глазками за продуктами.

Теперь поговорим **о спорте.** Зачем мы занимаемся спортом?

- Вы уже сказали, что у здорового человека всё работает слаженно. Вот я и хочу посмотреть, как вы будете отвечать на вопросы не при помощи языка, а при помощи своего тела. Встали.

Как при помощи головы мы скажем: « Да, да, да»

Как при помощи головы мы скажем: « Нет, нет, нет»

Как при помощи плеч и рук мы скажем: « Не знаю»

Как при помощи руки мы скажем: «Ну, ну, ну»

Как при помощи рук на концерте мы выражаем восторг?

Как при помощи ног вы требуете что то купить: « Хочу, хочу, хочу»

- Вот мы добрались и **до гигиены**. Давайте поиграем в рифмы.

***Игра «Рифмы»***

-Чтобы быть здоровым, сильным,  
 Мой лицо и руки с ***…*(мылом)**

- В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши **……» (лица)**

-Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь **………. (зубы)**

-Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные **…… (ногти).**

- В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало **…….. (тело).**

**-** А сейчас ребята поработаем в парах. Перед вами 4 пословицы, которые разрезаны на две части. Выложите в столбик первые части пословиц. А теперь, подберите к каждой пословице вторую часть.

|  |  |
| --- | --- |
| Движенье – ... | ... жизнь. |
| Быстрого и ловкого ... | ... болезнь не догонит. |
| Здоров будешь ... | ... всё добудешь. |

**-** Ребята, со здоровым телом мы с вами разобрались. А вот что же такое **здоровый дух**? Здоровая душа?

Вы знаете, бывает так что мальчик или девочка ведут здоровый образ жизни, но с ними никто не хочет дружить. Как вы думаете почему?

* Правильно, ребята, здоровый дух – это Доброта, Дружба, Любовь, Уважение, Отзывчивость, Трудолюбие.

Поэтому говорят:

«Доброта для души – то же, что здоровье для тела»

**Вывод:**

**Значит важно иметь не только здоровое тело, но и здоровый дух, здоровую душу.**

**5.Рефлексия.**

- Выберите начала предложения и завершите его.

* Сегодня я узнал...
* Было трудно…
* Я понял, что…
* Я научился…
* Я смог…
* Было интересно узнать, что…
* Меня удивило…
* Мне захотелось…

**6.Итог занятия.**

Здоровье и душа не разделимы.

Не плюнешь, не махнёшь рукой на них.

И промахи порой не поправимы –

В здоровом теле лишь здоровый дух.

- Благодарю вас за это занятие.