**Внеурочное занятие в 5 классе на тему «Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1.Образовательные: показать значимость соблюдения секретов здоровья, формировать активную жизненную позицию.  
2.Развивающие: развивать регулятивные УУД: (умение планировать, контролировать и оценивать свои действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умение управлять своей познавательной деятельностью); познавательные УУД: (умение формулировать познавательную цель; выполнять познавательные и практические задания; умение использовать различные способы поиска, интерпретация информации в соответствии с поставленной задачей, согласовывать имеющиеся знания с новым материалом и стремиться к их систематизации); коммуникативные УУД: (умение слушать и понимать речь других, вступать в беседу на занятии, умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

3.Воспитательные: воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью, приобщать учащихся к здоровому образу жизни.  
воспитывать базовые национальные ценности, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическое и нравственное здоровье и духовную безопасность личности, умение им противодействовать; воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты:**

Метапредметные:

1. Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
2. Умение управлять своей познавательной деятельностью.
3. Умение формулировать познавательную цель, выполнять познавательные и практические задания.
4. Умение использовать различные способы поиска информации, интерпретация информации в соответствии с поставленной задачей.
5. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
6. Умение работать в группе.

Личностные:

1. Ответственное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровому образу жизни.
2. Умение противодействовать влияниям, представляющим угрозу жизни и здоровью обучающихся.

**Форма организации занятия:** групповая работа

**Оборудование:**

проектор, ноутбук, презентация, конверты с заданиями, листы бумаги, клей, заготовки для «ромашки», цифровая лаборатория «Точка Роста» по физиологии (датчик пульса), химическая лаборатория с оборудованием для проведения опытов, пробы бульона, молока, отвар сосисок, раствор щёлочи и медного купороса.

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап занятия | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| 1Организационный момент | Утром ранним кто–то странный, Заглянул в мое окно, На ладони появилось Ярко рыжее пятно. Это солнце заглянуло, Будто руку протянуло, Тонкий лучик золотой. И как с первым лучшим другом, Поздоровалось со мной!  - А что значит слово «здравствуйте»? | Слушают, отвечают на вопрос.  -пожелание здоровья. |
| 2Введение в проблемную ситуацию | - Начать наш разговор я хочу с одной притчи.  ***Притча о здоровье ‹‹Дар богов››*** *Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!* - Как вы поняли смысл этой притчи? | Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам.  **Каждый человек - кузнец собственного здоровья** |
| 3Формулировка цели занятия | - Какова же цель нашего сегодняшнего занятия?  **Мы откроем 6 секретов, Как здоровье сохранить. Выполняя все секреты, Без болезней будем жить**.  - По ходу нашего занятия мы составим с вами «ромашку» здоровья. Посмотрите, у вас на столах лежат жёлтые кружочки. Что на них написано?\_  - Изучив каждый секрет, мы будем прикреплять к ромашке лепесток. | Сегодня мы попытаемся найти, где спрятано наше здоровье.  - ЗДОРОВЬЕ |
| 4 Этап получения новых знаний | **Секрет 1 «Соблюдаем чистоту»**  **Отгадайте загадку**: Вы не вымыли посуду? Значит, скоро я прибуду.  Если пол вы не помыли – Меня в гости пригласите.  Перестаньте убираться, Окна мыть, пол подметать.  Чистоту я не терплю, Тараканов, мух люблю.  А микробов обожаю Кто же это я такая? **(Грязь)** -**Расшифруйте анаграммы и вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью.** млоы (мыло)  щтёка (щётка)  лмочака (мочалка)  лотенпоец (полотенце)  ашпумнь (шампунь)  Адво (вода)  Запишите на первом лепестке первый секрет и приклейте его к сердцевинке «ромашки». | Отгадывают загадку, расшифровывают анаграммы со слайда.  Формулируют первый секрет «Соблюдение чистоты», записывают на лепестке, приклеивают. |
|  | **Секрет 2 «Правильное питание»**  - Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.  Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням. Как же должен питаться человек? Каждой команде - карточки, на которой перечислены названия продуктов*.*  **( Рыба, пепси кола, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла , хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)**  - Подчеркните названия продуктов, которые не полезны для вас.  - Очень полезно для вас есть рыбу и мясо, в которых содержится белок, нужный для вашего роста.  - А теперь давайте проведем небольшой эксперимент. Не забудьте, что с химическими веществами нужно работать осторожно. Попробуем обнаружить белок в пище, которую мы едим. У вас на столах стоят три сосуда. В одном из них молоко, в другом бульон, в третьем отвар от сосисок.  На слайде инструкция: « В каждый сосуд добавьте немного раствора щелочи и несколько капель раствора медного купороса. Там, где есть белок раствор должен окрасится в красно-фиолетовый цвет»  - Сделайте вывод из увиденного.  Сформулируйте следующий секрет, запишите его на второй лепесток и приклейте в сердцевинке. | Подчёркивают, а затем называют вслух, что они подчеркнули (пепси, фанта, чипсы, торты, конфеты, сухарики)  Проводят эксперимент  Формулируют вывод о том, что в сосисках белка, а значит мяса почти нет. Формулируют секрет «Правильное питание», приклеивают. |
|  | **Секрет 3 «Физкультура и спорт**»  - Отгадайте загадки:  1.Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (футбол)  2.У поля есть две половины, А по краям висят корзины. То пролетит над полем мяч, То меж людей несётся вскачь. Его все бьют и мячик зол, А с ним играют в ...  (баскетбол)  3.И мальчишки, и девчонки Очень любят нас зимой, Режут лед узором тонким, Не хотят идти домой. Мы изящны и легки, Мы - фигурные ... (коньки)  4.Две дощечки на ногах И две палочки в руках. Если мы дощечки смажем - Снежный экстра-класс покажем! Зимние рекорды ближе Тем, кто очень любит... (лыжи)  - О каком секрете ЗОЖ идёт речь?  - Что даёт занятие спортом?  - Кроме того, он укрепляет свои мышцы, кости, лёгкие, сердце.  - Вы любите заниматься спортом? А давайте проверим насколько хорошо тренировано ваше сердце.  Проводится эксперимент с лабораторией «Точка Роста»: подсчёт пульса в состоянии покоя и после 20 приседаний.  - Кто хочет стать испытуемым?  В норме число сердечных сокращений в покое у человека составляет 60-80 ударов в минуту. После нагрузки оно должно увеличится, а через некоторое время снова прийти в норму. Чем быстрее это произойдёт, тем лучше тренировано ваше сердце ( приседания делают все в качестве физкультминутки).  - Сформулируйте вывод по результатам эксперимента.  Запишите секрет на лепесток и приклейте его к сердцевинке. | Отгадывают загадки.  - О физкультуре и спорте.  - Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.  Участвуют в эксперименте в виде испытуемого или зрителей.  Формулируют вывод о том, что сердце испытуемого работает хорошо, потому что он занимается спортом ( или наоборот).  Записывают «Занятия физкультурой и спортом» |
|  | **Секрет 4 «Соблюдай режим дня»**  - Что такое режим дня?  **-** Посмотрите видеоролик о режиме дня и запишите следующий секрет, приклейте его к сердцевинке. | - Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.  Смотрят видеоролик, записывают секрет «Соблюдение режима дня», приклеивают на «ромашку» |
|  | **Секрет 5 «Отказ от вредных привычек»**  - А сейчас я расскажу вам одну историю и вы сами догадаетесь о 5секрете ЗОЖ.  Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.  Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.  -А почему стариком не буду? ---Потому что до старости не доживешь.  -А почему собака не укусит? ----Так с палкой ведь будешь ходить.  -А почему вор в дом не залезет?: ----Потому что всю ночь будешь кашлять.»  - **О чем шла речь в анекдоте?**  -Ребята, что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь?  Давайте возьмем белый лист бумаги и разделим его на две части, слева вы запишите все, что видите положительного в (курении, алкоголизме и наркомании), а справа – все, что видите отрицательное.  - Сформулируйте пятый секрет, запишите на лепестке, приклейте | - О вредных привычках.  - курение, алкоголь, наркомания.  Пишут на листах, затем озвучивают.  Формулируют секрет «Отказ от вредных привычек», записывают, приклеивают. |
|  | **Секрет 6 «Хорошее настроение»**  -Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья. **Игра- тренинг «Нить добрых слов»** Предлагается выйти учащимся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.  **-** Сформулируйте шестой секрет, запишите, приклейте.  -Итак, мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим. Покажите свои «ромашки». Приклейте их на доску скотчем.  -А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? -Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.  Мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких. | Играют  Записывают «Хорошее настроение», приклеивают.  Приклеивают, читают, что получилось |
| 5Рефлексия | - Оцените свою работу. Возьмите из коробки квадратик, соответствующий вашему настроению.   1. Для меня тема была важной и  интересной  – красный квадратик. 2. Узнал много нового – зелёный квадратик. 3. Мне было скучно и непонятно – синий квадратик. | Выбирают квадратики, комментируют. |