#

#

#

**Конспект открытого занятия**

**кружка по внеурочной деятельности**

**«Основы ЗОЖ»**

**ПАСПОРТ ЗАНЯТИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Педагог**  |  Пономарева Наталья Васильевна – учитель биологии ГБОУ ООШ п. Верхняя Подстепновка |
| **Тема занятия** |  « Здоровый образ жизни» |
| **Дата проведения** | Сентябрь 2021 года |
| **Цель**  | **-** дать определение понятию «здоровый образ жизни»;- обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;- подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;- побудить обучающихся к размышлению о состоянии своего здоровья |
| **Задачи** | 1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие».2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;4. Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни |
| **Планируемые результаты** | **Личностные:**Умение ясно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи.Инициатива, находчивость, активность при работе в группе.Умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.**Метапредметные:**Умение самостоятельно ставить цели, иметь представление об актуальности здорового образа жизни в современном обществе**Предметные:** Теоретическое представление о здоровом образе жизни и его составляющихПрименение изученных понятий в повседневной жизни.Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни |
| **Программные требования** | **Учащиеся будут знать:** -правила сохранения своего здоровья-основные причины нарушения здоровья**Учащиеся научатся:** - ухаживать за своим телом; - содержать свое жилище в чистоте - давать адекватную оценку своему поведению  |
| **Методы организации учебной деятельности** | - метод решения кроссворда, - частично-поисковый,- групповой и индивидуальный |
| **Форма организации работы** | **коллективная форма** :– рассуждение, решение кроссворда; **индивидуальная:** задания с раздаточным материалом, проведение физминутки. |
| **План изучения нового материала** | 1. - Понятие ЗОЖ
2. - Биологические особенности хорошего здоровья
3. - Правила сохранения здоровья (по заданному алгоритму-карточкам)
 |
| **Основные понятия** | 1. Правильное питание
2. Режим дня
3. Двигательная активность
4. Закаливание
5. Отказ от вредных привычек
 |
| **Тип занятия** | комбинированное занятие |
| **Используемые технологии** | Технология системно-деятельностного подхода |
|  **Целевая аудитория** |  5-6 класс (5 групп по 3 человек) |
| **Оборудование**  | мультимедийный проектор, магнитофон, карточки-инструкции, кроссворд, калейдоскоп здоровья, памятки, открытки. |

**Содержание урока**

**I. Организационный момент**

– Здравствуйте, ребята! Садитесь.

– Ребята, а кто из вас знает, что такое калейдоскоп? *(Ответы детей)*

– В словаре Ожегова дается такое определение этому слову.

**Калейдоскоп-это:**

1. Оптический прибор – трубка с зеркальными пластинками и цветными стеклышками, при поворачивании складывающимися в разнообразные узоры.

*Детский калейдоскоп (игрушка)*

*2. Переносное значение.* Быстрая смена разнообразных явлений.

*Калейдоскопический узор.*

*Калейдоскопическая смена впечатлений.*

– А мы с вами на уроке поработаем со своим калейдоскоп – «5 секретов ЗОЖ»

Мы откроем пять секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

– Каждый из нас хочет быть здоровым и крепким. Для этого, нужно заботиться о своем здоровье.

**2. Мозговая атака-разминка**

– А сейчас, разгадаем кроссворд, который мы подготовили на прошлом уроке.

1. Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.
Он невидимый, и все же без него мы жить не можем.

2. Жесткая щетинка, гладенькая спинка.
Кто со мной не знается, тот от боли мается.

3. Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый.

4. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку, быстро делаю…………

5. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Дело ясное вполне – пусть помоет руки мне.

6. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим.

7. В морях и реках обитает, но часто по небу летает.
А наскучит ей летать, на землю падает опять.

8. Сперва, с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.

9. Светит, сверкает, всех согревает.

10. Две новые кленовые подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги – и по большим снегам беги.

11. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,
Всегда под рукою – что это такое?

– Какое ключевое слово у нас получилось? ( ЗАКАЛИВАНИЕ)

– Правильно, на прошлом занятии вы говорили, как правильно закалять свой организм воздухом, водой и солнцем.

– Ребята, а кто может ответить, для чего нужно заниматься закаливанием?

– Как правильно закалять свой организм? *( Ответы детей)*

– Молодцы!

– Чтобы настроиться на дальнейшую работу и зарядить свой организм силой, бодростью и здоровьем, проведем оздоровительную минутку.

Предлагаю вам поудобней встать.

**Физминутка “На зарядку становись!”**

**3. Введение в тему-актуализация:**

– Послушайте историю.

Живет по соседству со мной один мальчик. Я заметил, что он очень редко выходит на улицу после школы, его часто можно увидеть в неопрятном виде, с грязными руками. Дома он много времени проводит за просмотром телевизора и за играми на компьютере. Да и мама однажды пожаловалась мне, что у сына плохой аппетит вечером ему не заснуть, а утром его невозможно поднять с постели, часто жалуется на головную боль. Тогда я решил поговорить с Костей и понял, что он не знает главные правила здорового образа жизни*.*

И сегодня на уроке об этом мы будем говорить.

Цель нашего урока – ознакомление с главными правилами здорового образа жизни.

Но сначала посмотрим небольшой ролик о здоровье подростков

**(просмотр видеоролика)**

**4. Работа в группах**

– Сейчас вы будите работать самостоятельно в группах. Каждая группа получила карточку-инструкцию, в которой четко расписаны все этапы работы. Работая в группах, вы должны будите подготовить рассказ, опираясь уже на полученные знания, жизненный опыт и текст карточки. Для этого командиры групп, распределят обязанности, а после звукового сигнала мы заслушаем представителей каждой группы.

**1 группа**

**Карточка – инструкция**

1. Прочитайте текст под цифрой 1 на карточке.

2. Расскажите о том, с чего начинается здоровый образ жизни?

3. Объясните, почему необходимо выполнять эти правила.

4. Подготовить рассказ о правилах личной гигиены и гигиены жилища.

**2 группа**

**Карточка – инструкция**

1. Прочитайте в карточке текст под цифрой 2.

2. Повторите материал “Как правильно питаться”.

3. Расскажите о правилах питания, опираясь на вопросы:

а) Как вы думаете, зачем человек питается?

б) Назовите органы пищеварения?

в) Какое питание можно считать здоровым?

3. Объясните, чем полезно разнообразное и регулярное питание?

**3 группа**

**Карточка – инструкция**

1. Прочитать текст № 3.

2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:

а) Для чего нужно чередовать труд с отдыхом?

б) Какие виды отдыха вы предпочитаете?

3. Объясните, чем вреден долговременный просмотр телевизора и работа на компьютере?

**4 группа**

**Карточка – инструкция**

1. Прочитать № 4.

2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:

а) Почему нужно много двигаться?

б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?

3. Объясните, что, по-вашему, активный образ жизни?

**5 группа**

**Карточка – инструкция**

1. Прочитать текст № 5.

2. Подготовьте рассказ, опираясь на вопросы:

а) Как вы думаете, чем опасно курение для молодого организма?

б) Чем опасен алкоголь и наркотики для детского организма?

3. Выполните задание: придумать и нарисовать знаки, запрещающие курение и употребление алкоголя и наркотиков.

 **5. Отчет групп**

– Все ребята, время работы в группах истекло. Давайте внимательно послушаем, что подготовили ребята каждой группы. Все остальные слушают выступление, затем будем вместе формулировать правила здорового образа жизни. *( Ответы детей по группам)*

– Ребята, вы прослушали выступление, давайте подумаем, какие правила можно вывести.

– Мы с вами открываем пять секретов нашего калейдоскопа.

1 Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.

2 Правильно питайся

3 Правильно сочетай труд и отдых

4 Больше двигайся!

5 Не заводи вредных привычек

**Физминутка на расслабление** **“Деревце”**

(Ребята выполняют физические упражнения под музыку)

 **6. Закрепление**

– Давайте еще раз повторим все правила здорового образа жизни. *( Дети* *читают правила)*

– Ребята, а кто из вас знает пословицы о чистоте, здоровье. Предлагаю вам задание. Я буду начинать пословицы, а вы заканчивайте.

* Чистота – залог ………. здоровья!
* Чисто жить – здоровым …….. быть
* Кто аккуратен – тот людям …………..приятен
* Грязь и неряшливость – путь………. к болезням!
* Чистая вода – для хворобы ……….. беда

**Гимнастика для глаз.**

**(выполняют приемы по таблице «бесконечности»**

– Ребята 5 группы рисовали знаки, Давайте посмотрим, какие запрещающие знаки придумали ребята. *( Ребята рассматривают предложенные знаки- и анализируют их)*

– Ребята, а как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни.

Вот рассказ одного вашего одноклассника: «Я рассказал своему соседу Косте эти правила, но как оказалось, он эти правила знал, но никогда не выполнял, то ленился, то забывал, то откладывал все на завтра. И так повторялось каждый день.

– Ребята, как вы думаете, будет ли Костя здоровым? *( Ответы детей)*

– Эти правила только тому приносят пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

1. **Заключительный этап Калейдоскоп здоровья**

– Дорогие ребята, чтобы вы не забыли правила и выработали в себе привычку регулярно выполнять их, давайте раскрасим калейдоскоп здоровья.

ЗЕЛЕНЫМ КРУЖКОМ (цветом) – то, что поможет человеку вести здоровый образ жизни.

ЖЕЛТЫМ КРУЖКОМ (цветом) – то, к чему нужно относиться осторожно.

КРАСНЫМ КРУЖКОМ (цветом) – то, что вредит здоровью.

– Итак, проверим, что же вредит здоровью, к чему нужно относиться осторожно, а то, что вы отметили зеленым кружком – помогает человеку вести здоровый образ жизни.

– Возьмите эти калейдоскопы здоровья домой, повесьте их на видном месте и пусть они напоминают вам, что нужно постоянно выполнять главные правила здорового образа жизни.

– Ребята, а вы знаете, после того как одноклассник подарил Косте калейдоскоп здоровья и объяснил ему, что если он хочет быть здоровым, то нужно жить по этим правилам. Я увидела, как сильно он изменился.

– Я думаю, что вы тоже не забудете о том, что важно не только знать эти правила, но и выполнять их постоянно.

**Рефлексия**

– Ребята, мы с вами открыли пять секретов здорового образа жизни, раскрасили калейдоскоп здоровья, а сейчас возьмите каждый свой калейдоскоп, раскрутите и остановитесь на

**ЖЕЛТОМ ЦВЕТЕ** – если урок вам понравился, вам было интересно и у вас было прекрасное настроение.

**ЗЕЛЕНОМ ЦВЕТЕ** – если вы были не совсем довольны уроком и у вас было грустное настроение.

**СИНЕМ ЦВЕТЕ** – если вы были недовольны уроком и у вас было мрачное настроение.

**8. Подведение итогов занятия**

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.  (И. Брехман.)

– Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

– А на память о нашем уроке я подарю вам открытки с загадками о здоровье и прочитаю стих:

 Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны

 Должны мы все здоровье сохранить!

Всем спасибо! До свидания, ребята!