

**Региональный этап
Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России» -
«Учитель здоровья Мурманской области - 2025»**

**Внеурочное занятие
«Быть здоровым — здорово!»**

**Автор: Твилинева Е.Н.
МБОУ г. Мурманска «Гимназия №1»**

Пояснительная записка

Современный ритм жизни, информационная перегрузка, снижение физической активности и нерациональное питание оказывают значительное влияние на здоровье подрастающего поколения. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, развитие культуры здорового образа жизни и профилактика вредных привычек становятся важнейшими задачами воспитательной работы в образовательной организации.

Внеурочное мероприятие «Быть здоровым — это здорово!» разработано с целью формирования здорового образа жизни среди учащихся, повышения их мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, а также формирования устойчивых знаний, умений и навыков, способствующих ведению здорового образа жизни.

Мероприятие ориентировано на учащихся начальной и проводится в игровой, интерактивной форме, что способствует повышению интереса обучающихся к теме, развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и принимать ответственные решения.

Тема: «Быть здоровым — это здорово!»

Форма проведения: интерактивное занятие-путешествие

Класс: 2

Продолжительность: 25 минут

Цель: формирование у младших школьников осознанного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни через активные, игровые и сенсорные формы работы.

Задачи:

Образовательные:

- расширить представления учащихся о составляющих здоровья (физическое, психическое, социальное);
- познакомить с понятием «здоровьесберегающие технологии» на доступном уровне.

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- развивать внимание, память, творческое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Оборудование и материалы:

- презентация с яркими иллюстрациями (по желанию);
- карточки с заданиями;
- музыкальный проигрыватель;
- «волшебный чемоданчик здоровья»

Элементы здоровьесберегающих технологий, использованные в занятии:

- Чередование видов деятельности (игровая, двигательная, творческая, рефлексивная)
- Физкультминутки и кинезиологические упражнения
- Техники релаксации и эмоциональной разгрузки
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм (проветривание, освещение, смена поз)
- Позитивный эмоциональный фон, поощрение, доброжелательность
- Индивидуальный подход (работа в парах, группах)
- Использование наглядности и сенсорных материалов

Ожидаемые результаты:

- дети узнают основные составляющие здоровья;
- смогут различать полезные и вредные привычки;
- научатся простым техникам релаксации и саморегуляции;

- проявят интерес к ведению здорового образа жизни;
- повысят уровень эмоционального комфорта и сплочённости в классе.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент.

Приём «Солнышко и тучка»

Учитель:

— Ребята, улыбнитесь друг другу! Представьте, что вы — солнышки, и ваши лучики согревают всех вокруг. А теперь — глубокий вдох... и выдох...

Пусть плохое настроение улетит, как тучка!

Учитель:

— Сегодня мы отправимся в путешествие по стране «Здоровляндия». Чтобы попасть туда, нужно быть бодрыми, весёлыми и, конечно, здоровыми!

II. Актуализация знаний. «Что такое здоровье?»

Учитель:

— А что для вас значит слово «здоровье»?

(Дети высказывают свои мысли.)

Учитель обобщает:

— Здоровье — это когда ты хорошо себя чувствуешь: не болеешь, можешь бегать, прыгать, учиться, радоваться жизни и дружить с другими.

— Здоровье бывает физическое (тело), психическое (настроение) и социальное (дружба, общение).

Игра «Да или нет»

Учитель называет действия, дети хлопают в ладоши, если действие полезно для здоровья, или топают ногами — если вредно.

Примеры:

- Чистить зубы утром и вечером? (Да — хлопок)
- Смотреть телевизор 5 часов подряд? (Нет — топот)
- Есть овощи и фрукты? (Да)
- Ложиться спать после полуночи? (Нет)
- Делать зарядку? (Да)

III. Путешествие по «Здоровляндии». Станции здоровья.

Учитель:

— Мы прибыли в «Здоровляндию»! Здесь нас ждут 5 волшебных станций. На каждой — задание, игра или упражнение. Готовы?

-Станция 1. «Спортивная» (физкультминутка + элементы кинезиологии)

Упражнения для мозга и тела:

1. «Лягушка» — руки на пояс, приседания с поворотами головы.
2. «Ухо-нос» — левой рукой взяться за нос, правой — за левое ухо, хлопнуть в ладоши и поменять руки.

3. «Ленивые восьмёрки» — рисуем в воздухе восьмёрки сначала правой, потом левой, потом двумя руками.

Цель: снять напряжение, активизировать мозговую деятельность, улучшить координацию.

Станция 2. «Питательная (игра на знание полезных продуктов)

Учитель показывает карточки с продуктами (или предметы из «волшебного чемоданчика»).

Задание:

— Разделите продукты на две группы: «Полезные» и «Вредные».
(Яблоко, морковь, чипсы, кола, йогурт, конфеты и т.д.)

Обсуждение:

— Почему одни продукты полезны, а другие — нет?
— Что нужно есть, чтобы расти крепким и умным?

Станция 3. «Гигиеническая» (мини-ролевая игра)

Учитель:

— Представьте, что вы — врачи, и вам нужно научить малышей правилам гигиены.

Разыграем сценки:

- Как правильно мыть руки?
- Как чистить зубы?
- Почему нужно умываться утром?

Дети по очереди показывают действия, остальные повторяют.

-Станция 4. «Эмоциональная» (техник релаксации и позитивного мышления)

Учитель:

— А теперь научимся успокаиваться и сохранять хорошее настроение.

Упражнение «Воздушный шарик»

— Представьте, что в груди у вас воздушный шарик. Сделайте глубокий вдох — шарик надувается. Медленный выдох — шарик сдувается. Повторить 3 раза.

Упражнение «Солнышко и тучка»

— Если на душе грустно (тучка) — представьте, как выходит солнышко, светит вам, и вам становится тепло и радостно.

-Станция 5. «Режим дня» (творческое задание)

Учитель:

— У каждого здорового человека есть режим дня. Давайте составим его вместе!

Работа в парах:

Дети получают карточки с действиями (сон, зарядка, завтрак, школа, прогулка, уроки, ужин и т.д.) и раскладывают их по порядку на листе «Мой день».

Обсуждение:

— Почему важно ложиться спать вовремя?

— Зачем нужна зарядка утром?

IV. Рефлексия. «Смайлик настроения»

Учитель:

— Наше путешествие подошло к концу.

Беседа:

— Что нового вы узнали?

— Что вам понравилось больше всего?

— Какие правила здоровья вы возьмёте с собой?

V. Завершение. «Зарядка хорошего настроения»

Учитель:

— Встаньте.

Повторяйте за мной:

> Я здоровый!

> Я весёлый!

> Я сильный!

> Я умный!

> Я — молодец!

Улыбнитесь друг другу и скажите: «Будем здоровы!»