

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д.Вихарево Кильмезского района Кировской области

Методическая разработка занятия по внеурочной деятельности в 1 классе

*Разработала: Бармина Е.В., учитель
МКОУ ООШ д.Вихарево*

д.Вихарево, 2018 г.

Тема занятия: «Семицветик здоровья».

Направление: спортивно-оздоровительное

Тип занятия: комбинированный.

Дидактическая цель: учить детей быть здоровыми через знакомство с факторами, способствующими формированию здорового образа жизни.

Цели по содержанию:

Образовательная: способствовать формированию понятий «здоровье», «спорт», «полезное питание», «гигиена», «режим дня», «закаливание»; познакомить учащихся с комплексом упражнений для утренней зарядки.

Развивающая: продолжить развитие УУД:

- *личностные:* смыслообразование (связь между целью, мотивом и результатом деятельности), нравственно-этическая ориентация, обеспечивающая личностно-моральный выбор по вопросам «что такое хорошо? и что такое плохо?», внимательность, физическая подготовка;
- *регулятивные УУД:* целеполагание, планирование, прогнозирование, коррекция;
- *познавательные УУД:* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме, моделирование; анализ, синтез и сравнение объектов, установление причинно-следственных связей, подведение под понятие, классификация;
- *коммуникативные УУД:* планирование учебного сотрудничества, умение выражать свои мысли, владение монологом и диалогом.

Воспитательная: способствовать воспитанию культуры коллективного труда, уважительного взаимодействия в процессе выполнения групповых заданий.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые.

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая.

Средства обучения:

- 1) О.Г.Селиванова. Программа внеурочной деятельности «Мой разноцветный мир», Киров, 2012;
- 2) О.Г.Селиванова. Внеурочная деятельность: спортивно-оздоровительное направление 1 класс. Киров, 2012.
- 3) Самодельный дидактический раздаточный материал.
- 4) Мультимедийное сопровождение.

Оборудование:

- 1) набор букв З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е из кассы букв;
- 2) диск с музыкой «Здравствуй, детство!», «Вместе весело шагать»;
- 3) разноцветные листочки: «закаливание», «спорт», «зарядка», «гигиена», «сон», «режим дня», «витамины» для семицветика здоровья, ватман;
- 4) иллюстрации из произведения «Что такое хорошо и что такое плохо»;
- 5) картинки овощей и фруктов;
- 6) кукла и постель для неё;
- 7) карточка с пословицей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Ход занятия.

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1. Оргмомент	Создает психологический настрой. Приветствие песней «Вместе весело шагать» с танцевальными движениями.	Исполняют песню с танцевальными движениями.
2. Целеполагание и мотивация	Предлагает познавательную задачу: расшифровать слово по буквам на ромашке. Помогает сформулировать цель занятия через коллективное обсуждение пословицы «Здоровому – всё	Решая познавательную задачу, вместе с учителем определяют, чем будут заниматься на занятии, объясняют смысл пословицы.

	здорово!»	
3. Основная часть: - первый фактор	Предлагает разгадать кроссворд и узнать ключевое слово, затем найти лишнюю отгадку.	Отгадывают загадки, предложенные учителем, объясняют, что такое «спорт», находят лишнее слово.
- второй фактор	Предлагает задание: найти знакомые буквы, выписать их по порядку и прочитать получившееся слово: LZAZQPSYDFKA «Встав с постели, не ленись и зарядкой ты займись!» Под музыку проводит с учащимися физразминку, имитируя зарядку.	Расшифровывают слово, отвечают на вопросы учителя, выполняют физические упражнения, заучивают поговорку «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»
- третий фактор	Предлагает задание: рассмотреть картинки и разделить их на две группы. Организует беседу о пользе овощей и фруктов. Проводит игру на внимание «Полезное питание». Проблемный вопрос: может ли человек питаться только конфетами и газировкой? К чему это может привести?	Классифицируют картинки на две группы: фрукты и овощи, отвечают на вопросы. Стоя в кругу, участвуют в игре на внимание: если продукт полезен – приседают, если нет – стоят.
- четвёртый фактор	Показывает иллюстрации к произведению В.Маяковского «Что такое хорошо, и что такое плохо?», зачитывает	Рассматривают иллюстрации, отвечают на вопросы, отгадывают загадки, заучивают

	отрывки, организует беседу, предлагает отгадать загадки, знакомит с пословицей «Чистота – залог здоровья» и с термином «гигиена».	пословицу и термин «гигиена».
- пятый фактор	Задаёт вопрос на сообразительность: что можно увидеть с закрытыми глазами? Что такое сон? Предлагает правильно уложить куклу спать. Пока кукла «спит», проводит игру на ковре, в ходе которой ученики выясняют, какие факторы какие факторы способствуют хорошему сну.	Объясняют, что такое сон. укладывают куклу спать: умывают, раздевают, рассказывают сказку, «создают тишину». Участвуют в игре на внимательность, отдыхают, лёжа на ковре.
- шестой фактор	Подводит учащихся к осознанию понятия «режим дня»	Знакомятся с понятием «режим дня».
- седьмой фактор	Предлагает собрать «разрезанную» пословицу «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», организует беседу о закаливании. Предлагает <i>домашнее задание</i> : вместе с родителями подумать над тем, как вы могли бы закаляться дома.	Собирают пословицу, объясняют её смысл, отвечают на вопросы .
4. Итог занятия	Предлагает повторить все семь факторов, вспомнить	Выполняют задание учителя.

	пословицы. (При наличии времени зачитывает признаки здорового человека)	
5. Рефлексия	Предлагает отвечать на вопросы «Это я, это я, это все мои друзья!»	
6. Заключение	(При наличии времени зачитывает стихотворение) Благодарит за работу, желает здоровья.	Стоя в кругу, желают друг другу здоровья.

Приложения к уроку.

Приложение №

1.

Загадки:

1. Мне загадку загадали: что это за чудеса?

Руль, седло и две педали, два блестящих колеса.

У загадки есть ответ – это мой ... (велосипед).

2. Сама зелёная она, а обжигает до красна! (крапива)

3. Мчусь, как пуля, я вперёд, лишь поскрипывает лёд.

Да мелькают огоньки! Кто несёт меня? (коньки)

4. Кто по мишени точно бьёт? Настоящий ... (стрелок)

5. Зелёный луг, 100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот бойко бегают народ,

На воротах этих рыбацкие сети. (стадион)

6. Ей спины моей не жалко – с мылом трёт меня ... (мочалка)

7. Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

8. Чтобы долго быть зубастым, чистить зубы надо ... (пастой).

9. А у пасты есть подружка, чистит зуб старается.

Скажи, как называется? (зубная паста)

Приложение № 2.

- Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
- ну а кто начнёт обед жвачкой с парюю конфет?
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Приложение №

3

Игра на внимание «Полезное питание»

(Ученики, услышав полезные для здоровья продукты, должны присесть и встать)

Помидоры, молоко, чипсы, мандарины, конфеты, хлеб, ягоды, газировка, жвачка, яблоко, орехи, торт.

Факторы, которые влияют на сон человека

Если слышат то, что помогает сну – ложатся на спину, а если то, что мешает хорошему сну – сгибают ноги в коленях:

- + прогулка перед сном,
- уроки перед сном,
- + свежий воздух в комнате,
- резкие запахи,
- + чистая постель,
- + умывание перед сном,
- плотный ужин,
- душная комната,
- + чистка зубов,
- игра в шумные игры,
- + жесткая постель,
- свет в комнате.

Приложение №

4.

Стихотворение «В чём секрет счастья»

Свой организм нужно знать и любить,
Чтобы в согласье и мире с ним жить,
Чтобы для счастья дорогу открыть,
Нужно здоровье своё сохранить.

Каждую клеточку нужно понять,
День свой с зарядки пораньше начать,
Чтоб твоё тело служило тебе

Дома и в школе, в игре и труде.

Спорт, гигиена, еда, настроение –

Всё для здоровья имеет значение.

Дня распорядок, советы врачей,

Отдых в компании лучших друзей.

Что ж остаётся одно пожелать:

Правила эти всегда выполнять.

И про тебя будут все говорить:

Он научился здоровье хранить.