**Конспект внеурочного занятия**

**Класс:** 4

**Продолжительность занятия**: 35 минут

**Тема:** Моё здоровье

**Цель:** создание условий для формирования целостного отношения к собственному здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи:** *Воспитательные:* воспитать стремление к укреплению и сохранению собственного здоровья.

*Коррекционные*: развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья

*Развивающие*: формировать правильное представление о здоровье.

**Ход занятия**

*Организационный момент:*

Учитель: Здравствуйте, уважаемые ребята. Я рада вас видеть. Давайте улыбнёмся друг другу и пожелаем хорошего настроение на протяжении всего дня. Я желаю нам продуктивно поработать на занятии.

*Мотивация к деятельности:*

Учитель: Ребята, сегодня мы с вами мы отправимся в удивительное путешествие, а вот в какое вы узнаете после просмотра мультфильма.

- Ребята, посмотрите мультфильм и сформулируйте тему нашего путешествия.

- Так в какое путешествие мы отправимся? (по страничкам нашего здоровья)

- Молодцы, давайте попробуем сформулировать цель нашего путешествия?

-Отлично

*Основной этап:*

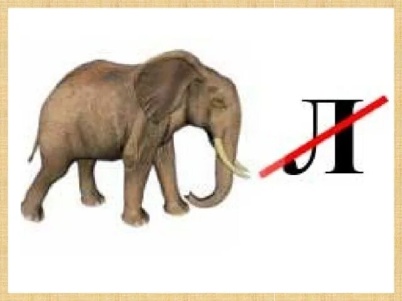
Учитель: Прежде чем нам отправится в путешествие давайте с вами подумаем, а что же такое здоровье? (ответы детей)

- Хорошо, а вот в толковом словаре под редакцией Владимира Ивановича Даля даётся следующее определение, давайте найдём его в словаре. (Работа со словарём)

-Кто нашёл определение, прочитайте его (ЗДОРОВЬЕ или здравие ср. состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни)

-Ребята, подтвердилась ли наше предположение?

- И так наше путешествие начинается, а вот к какой станции мы придём вы узнаете после того как отгадаете ребус:



- Так к кокой мы станции пришли? (сон)

-Отлично.

- Ребята, а что вам известно о сне? (ответы детей)

- Сон играет важную роль в жизни каждого человека. Он способствует улучшению памяти, внимания. Во сне наш организм восстанавливается, а так же укрепляется иммунная система. Во сне человек восстанавливает свою энергию.

- А как вы думаете, что будет если человек перестанет спать? (ответы детей)

- Недостаток сна может привести к различным болезням, ухудшению памяти, повышается риск сердечных болезней.

- Сколько нужно спать человеку?( ответы детей)

-Рекомендуется взрослым спать от 7 до 9 часов в день, а детям и подросткам еще больше до 10 часов.

- Ребята, давайте разделимся на группы по 5 человек и сформулируем правила подготовки ко сну. (делятся на группы, формулируют правила)

- Зачитайте правила которые у вас получились.

- Отлично, ну а наше путешествие продолжается, и чтобы узнать к какой мы станции подошли, вам предстоит отгадать загадку.

\*\*\*

Есть полезно разные продукты,

Вот, к примеру, овощи и… (фрукты).

\*\*\*

В деревне где-то далеко

Даёт корова… (молоко).

\*\*\*

Кустик пышненький над грядкой,

Корень круглый,  желтый, сладкий!

Держит грядка овощ крепко.

Что за овощ желтый?…(репка)

- Что объединяет данные загадки? (продукты питания)

- Значит следующая наша станция «Правильное питание»

- Правильное питание включает в себя употребление разнообразных продуктов, богатых полезными веществами. Необходимо потреблять достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Регулярное употребление фруктов, овощей, зелени, молочных продуктов, мяса, рыбы и злаковых помогает поддерживать нормальное функционирование организма.

Здоровое питание помогает укрепить иммунную систему и предотвратить развитие различных заболеваний. Оно способствует правильному развитию и росту организма, особенно важно для детей и подростков. Правильное питание также повышает энергетический уровень и улучшает работу мозга, что положительно сказывается на успеваемости в школе.

Важно помнить о правильном режиме питания, включая регулярные приемы пищи, отказ от переедания и избегание слишком жирной и нежелательных продуктов. Здоровое питание также предполагает отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

- Ребята, во время нашего путешествия вы подошли с вами к магазину продуктов, давайте с вами наберём полную тележку только тех продуктов, которые по вашему мнению относятся к правильному питанию. (См.Приложение 1)

- Какие продукты вы положили в свои продуктовые корзины?

- Отлично, но а мы двигаемся дальше.

- Ребята, пока мы были в пути, произошёл ураган и все буквы на нашей следующей станции перемешались давайте попробуем восстановить название станции?

- Какая наша следующая остановка? (СПОРТ)

- Молодцы, вы верно восстановили название нашей остановки?

- Чтобы узнать, что такое спорт, давайте посмотрим видеоролик.

- Ребята, что такое спорт?

- А какие упражнение вы знаете? (ФИЗ.Минутка, дети выходят по одному и показывают упражнения)

- Отлично, ну а мы продолжаем наше путешествие.

- Ну а чтобы узнать какая наша следующая станция вам нужно правильно подобрать слово.

- Какая станция у вас получилось? (режим дня)

- Режим дня для школьников — это распорядок дня, который помогает школьникам сохранять баланс между учебой, отдыхом и другими видами деятельности. Он включает в себя время для сна, еды, учебы, игр, спорта и других занятий.

- Ребята, сейчас вам предстоит разделиться на пары и сформулировать режим дня школьника, который учится в 4 классе. (Составление режима дня)

-Готовы? Какой режим у вас получился (зачитывают режим)

- И последняя станция нашего путешествия - это… давайте прочитаем все вместе. (Положительные эмоции)

-Как вы думаете , как эмоции влияют на нашу жизнь?

- А как бороться с негативными эмоциями?

-Отлично, давайте с вами поиграем в одну игру. Сейчас я разделю, вас на тройки, ваша задача подумать и сказать, что вам больше всего нравится в ваших членах получившиеся группы. (например, мне нравится как имя заплетена и т.д.)

*Итог занятия*

- Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какая тема была ?

-Какая цель?

-Добились ли мы цели?

-По каким станциям мы путешествовали?

-Какая станция вам больше всего запомнилась и почему?

*Рефлексия.*

- Ребята, если на занятии у вас всё получилось и у вас улучшилось настроение, то поднимите зелёный смаил.

Если у вас что-то не получилось, но настроение не ухудшилось, то поднимите жёлтый смайл.

Если у вас ничего не получилось и у вас ухудшилось настроение, то поднимите красный смаил.

- Спасибо за работу на занятии.

Список использованных источников.

1. <https://yandex.by/search/https://yandex.by/search/>
2. <https://chat-gpt.org/ru/chat>
3. <https://zagadki-dlya-detej.ru/zagadki-pro-edu/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=eJJWVkjg4E8>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=rohZiy4CPSI>

Приложение 1.

