**Методическая разработка заседания клуба здоровья**

**с учащимися 1 класса.**

Автор: Солдатова Елена Ивановна, учитель начальных классов МОУ «СОШ №1 г. Новоузенска Саратовской области»

**Тема**: **"Расти здоровым"**
**Цель**: обобщение и систематизация знаний учащихся.
**Задачи**:
1)Обобщить представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
 2)Развитие  способности к сохранению и укреплению собственного здоровья, навыков здорового образа жизни
3)Воспитание культуры здоровья

**Дидактическое и методическое обеспечение урока:**
1) **оборудование**:
-массажная дорожка
-массажные или резиновые мячики
-цветные деревянные палочки
-аудиоаппаратура
2) **материалы для учащихся**:
-бумага для рисования
-цветные карандаши
-цветные круги из картона (зелёный и красный)
-листочки  дерева, вырезанный из цветного картона
3) **методический материал**:
-музыкальные фрагменты
-морские ракушки
-плакат-девиз "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"
цветные ленточки
-картонная коробка
-зеркальце, фонарик
-карточки со словами
-плакат с изображением дерева без листьев

**ХОД ЗАНЯТИЯ**.
*(Занятие проводится или в классе , свободном от парт, или в спортивном зале. По краям расставлены скамеечки или банкетки. В центре – ковёр, на котором дети выполняют различные упражнения)*

I**.Организационный момент.**

*Дети входят в зал под музыку по массажной дорожке и садятся на скамейки*.

-Добрый день, ребята. Я рада видеть вас на занятии в нашем клубе здоровья.

II**. Сообщение темы и целей занятия**.

-Ребята, тема сегодняшнего урока «Расти здоровым». В течение всего учебного года на наших занятиях вы знакомились с правилами сохранения своего здоровья, учились жить, применяя их в повседневной жизни, выполнять различные физические упражнения, позволяющие укрепить здоровье. Сегодня мы ещё раз повторим всё то, чему научились. А девизом нашего урока станут замечательные слова (плакат на доске, читают хором):

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

III. **Основная часть.**

1. **Беседа.**

-Ребята, вы уже знаете, что здоровье - величайшая ценность человека. А что же включает в себя это понятие? Давайте вспомним.

(*Отвечая на вопросы все дети поднимают руки вверх и хором произносят ответ «да»)*

-Весёлый смех – это здоровье? (да)

-Красивая улыбка - это здоровье? (да)

-Стройная фигура-это здоровье? (да)

-Хорошая память – это здоровье? (да)

-Хороший аппетит – это здоровье? (да)

-А сколько лет живёт здоровый человек? (не менее 80-ти лет)

-В нашей стране, ребята, много людей, чей возраст перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закалённое тело. Второй секрет – хороший характер. Третий секрет – правильное питание и режим дня. Четвёртый секрет – ежедневный физический труд. Эти секреты доступны каждому и каждый из вас, ребята, может стать долгожителем.

1. **Игра «Здоровый человек»**

-Итак, здоровый человек. Какой он? Выберите только те карточки, которые характеризуют здорового человека. (*на ковре разложены карточки со словами. Учащиеся выбирают нужные карточки и вывешивают их на доску)*

**Красивый, улыбающийся, толстый, весёлый , закалённый, сутулый, сильный, ловкий, спортивный, румяный, слабый, статный, стройный, бледный, неуклюжий, подтянутый, грустный.**

****

1. **Общеразвивающие упражнения.**

Миниаутотренинг.

-А теперь, ребята, встанем вокруг Круга здоровья и возьмёмся за руки.

(*Круг здоровья выложен на ковре в центре класса из деревянных палочек разного цвета, толщиной 2 см и длиной 45 см. Количество палочек равно количеству учащихся класса*.)

-Чувствуете, в ваших руках появляется тепло. Это тепло исцеляет болезни, укрепляет дух. Круг здоровья даёт нам так много сил, что каждый чувствует себя рядом с ним здоровым. Возьмите частичку круга себе и начнём заниматься.



Упражнения с цветными палочками.( *под музыку учитель медленно показывает упражнения , а дети повторяют за ним*)

1.И.п.-ноги врозь, ступни параллельно, палка в руках за спиной. Поднимаясь на носочки поднять палку вверх, потом принять исходное положение.

2. Палку переместить на шею. Медленно наклоняем туловище влево, потом вправо.

3.Приседания с палкой на шее.

4.Повороты туловища вправо-влево с вытянутыми вперёд руками

(*Выполнив все упражнения с палочками, дети снова выкладывают в центре класса Круг здоровья и становятся вокруг него*)

4.**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

-А сейчас вы будете заряжаться волшебной силой и энергией. Для этого необходимо собрать морские звёздочки и ракушки ногой.

(*Ракушки – это настоящие маленькие морские ракушки. Вкачестве морских звёзд используются узкие цветные ленточки, связанные в пучок. Всё это раскладывается на полу за кругом*)

-Ребята, прыгая на одной ножке, вы должны перенести в зажатых пальцах другой ноги все предметы в коробку, которая стоит внутри круга.

**5. Игра «Светофор здоровья»**

(*дети садятся на скамеечки*)

-Чтобы вы научились беречь и укреплять своё здоровье, добрые доктора Природы весь год давали вам советы. Что для здоровья человека полезно, а что вредно? Давайте вспомним это, а поможет нам «Светофор здоровья»

(*У каждого ученика два картонных круга – зелёный и красный*)

-Напоминаю, что красный свет светофора сигналит об опасности и вреде здоровью человека, а зелёный – о том, что для здоровья полезно. На моё утверждение ответьте, показав нужный сигнал:

* Читать лёжа
* Перед сном много есть
* Мыть уши каждый день
* Носить удобную обувь
* Слушать громкую музыку
* Улыбаться, смеяться
* Правильно питаться
* Читать при хорошем освещении
* Грустить
* Чистить зубы 2 раза в день
* Смотреть телевизор с близкого расстояния
* Проветривать комнату
* Закалять свой организм
* Совершать добрые поступки

-Ребята, молодцы! А что мы ещё не назвали из того, что полезно, а что вредит здоровью? Приведите свои примеры и объясните.

(*Выслушать ответы детей*)

**6.Чтение наизусть стихотворения Л.Лесных (читают 2 учащиеся)**

Как бы жизнь не летела,

Дней своих не жалей,

Делай доброе дело

Ради счастья людей,

Чтобы сердце горело,

А не тлело во мгле,

Делай доброе дело-

Тем живём на земле!

-Как видите, ребята, здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это ещё и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Всё должно быть в гармонии. И только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

7.**Гимнастика для глаз.**

-Посмотрите, ребята, у нас на стене появился «солнечный зайчик». Все встаньте свободно. Будем следить за лучиком глазами, не поворачивая головы и туловища.

(*Учитель зеркальцем или фонариком «запускает» «солнечного зайчика», который движется по стене сначала влево, затем вправо- 4 раза, вверх и вниз – 4 раза, чертит овал – 4 раза, затем восьмёрку в горизонтальном положении, т.е. движения траектории гимнастики В.Ф.Базарного*)



**8. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

-Убежал «солнечный зайчик», но не стоит расстраиваться. Давайте нарисуем солнышко большим пальцем правой ноги, а лучики – левой ногой. (*Дети выполняют упражнение сидя на скамеечке)*

-А теперь приготовьте карандаши и листы бумаги. Нарисуем много-много маленьких солнышек. Для этого снимите носки и вставьте карандаш между первым и вторым пальцами. Рисуем круг – солнышко и прямые линии – лучики.

(*Пока дети выполняют упражнение, звучит лёгкая, спокойная музыка. Готовые рисунки выставляются на наборное полотно*)

-Посмотрите, ребята, как светло и радостно стало в нашем классе. А значит, и теплее и спокойнее на душе у каждого из вас.

**9.Массаж.**

-Ребята, вы выполняли данное упражнение сидя и, я думаю, что ваша спинка немного устала. Предлагаю вам сделать массаж. Встаньте друг за другом вокруг Круга Здоровья и мячиком поводите по спине стоящего перед вами. Сначала ведём мяч вверх и вниз (6-8 раз), затем по кругу (6-8 раз)

(*Используются массажные или резиновые мячики. Упражнение выполняется под музыку*)

**10.Игра «Дерево решений»**

 (*На доске висит плакат, на котором изображено дерево без листьев. У каждого ученика листочек из зелёного картона*)

-Ребята, каждый человек - хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни друзья, ни учителя, ни кто-нибудь другой. На листочках напишите своё решение, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная словами «Я буду…»

(*Возможные ответы детей : «Я буду закаляться», «Я буду заниматься спортом», «Я буду правильно питаться», «Я буду добрым и весёлым» и т.д.Записав своё решение, ученики крепят листочки на дерево)*

-Посмотрите, ребята, вы ещё раз самостоятельно сформулировали правила здоровья, которые должен выполнять каждый человек. Прочитаем из хором.



**11.Дыхательная гимнастика.**

-Ребята, вы очень хорошо справились со всеми заданиями. Вы молодцы! Давайте слово «молодцы» произнесём хором: на слог «мо»- глубокий вдох, на слоги «лод» и «цы» - постепенный выдох (повторить 3 раза)

**IV.Рефлексия.**

-В заключении, давайте ещё раз встанем в Круг здоровья. Что вы чувствуете?

(стали сильнее, увереннее, крепче, дружнее, радостнее и т.д.)

-Вы правы, ребята. Я от всего сердца желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье, заботиться о здоровье окружающих вас людей, быть умными, добрыми , счастливыми!

Использованные интернет – источники:

1. <http://zanny.ru/docs/100/index-8591.html>
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/06/04/vneklassnoe-meropriyatie-bud-zdorov>