ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Внеурочная деятельность по теме:**

**«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ». 2 класс.**

**Цели:** обобщить знания детей о здоровом образе жизни; подвести к осознанию, что заботиться о своём организме может и должен каждый человек, даже ребёнок; показать пути поддержания и укрепления здоровья.

**Форма работы:** игра-практикум.

**Оборудование:** плакат «Дерево решений», карточки «кирпичики», цветные наклейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **Целепо****лагание и мотива****ция** | - Давайте начнём наше занятие с пожелания друг другу хорошего настроения. ***Слайд 1***Ранним утром кто-то странныйЗаглянул в моё окноНа ладони появилось Ярко- рыжее пятноЭто солнце заглянулоБудто руку протянулоТонкий лучик золотойИ как с первым лучшим другом Поздоровалось со мной.-Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. Пожелайте друг другу хорошего настроения. Пусть чтобы каждый день приносит только радость. | Дети проявляют психологическую готовность к познавательной деятельности | ***Личностные УУД:*** осмысление внутренней позиции на уровне положительного отношения к уроку***Регулятивные УУД:***самоорганизация и организация своего рабочего места. |
| **Обозначение проблемы1.Само****оценка** **2.Очерчивание круга проблем** | -Что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме?- Мы с вами сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по-своему и по-разному к этому относится. Давайте в начале нашей работы определим своё отношение к своему здоровью, своему образу жизни. А сделаем мы это, наклеив наклейку на дерево решений. ***Слайд 2***- Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. ***Слайд 3***- Определите, что влияет на наше здоровье. Стрессы, малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, не­правильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. ***Слайд 4*** Проблема экологии нас очень волнует. - Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан. - Сформулируйте проблему, стоящую перед человечеством сегодня. ***Слайд 5***Значит, одна из основных **проблем XXI века - сохранение здоровья.** | Наклеивают наклейку на дерево:**- я веду здоровый образ жизни;** **- я стараюсь, но невсегда получается;**  **- я не обращаю внимание на своё здоровье.**Высказывают мнение о том, что может влиять на здоровьеФормулируют проблему | ***Познавательные УУД:***активизация мыслительной деятельности через проблемное задание.***Регулятивные УУД:***определение и формулирование проблемы и цели.***Коммуникативные УУД:*** оформление своих мыслей согласно заданным рамкам обсуждения, аргументация своих суждений. |
| **«Открытие нового знания» Построение проекта****решения проблемы**  «**Строим» дом здоровья»** | - Перед нами встаёт вопрос: кто поможет сохранить здоровье?Существует несколько путей решения этой проблемы. - Предлагаю вам в группах принять решение, взвесив все положительные и отрицательные последствия выбора. ***Слайд 6***(Группы делают свой выбор.)- Попробуем разобраться, что может сделать каждый человек для сохранения своего здоровья.Давайте и мы с вами построим сегодня воображаемый «Дом здоровья», то есть наметим пути, которые помогут нам избежать многих неприятностей жизни.**1.Фундамент.**- Сделав выбор, что каждый должен заботиться о своём здоровье, мы уже сделали большой шаг к его сохранению. И мы можем начать «строительство»**2. Зарядка.**- Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? Предлагаю всем встать и сделать небольшую разминку.  ***Физминутка***-А какие ещё виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье?Прикрепляем «кирпичики».ЗАРЯДКА АКТИВНЫЙ СПОРТ ОТДЫХ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-Исследуйте первый ряд «кирпичиков» здорового образа жизни. Сделайте вывод, с чем все они связаны. (**С движением.) *Слайд 7, 8, 9, 10, 11*****3.Просмотр мультфильма « Мудрая сова».**- Оцените поведение медвежонка*Почему медвежонок покрылся мхом?*За ответ группы получают «кирпичики».СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ, СЛЕДИТЬ ЗА ЗУБАМИЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, СЛУХА, ПРАВИЛЬНАЯ ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ ОПРЯТНОСТЬ ОСАНКА К ВРАЧУ-Исследуйте второй ряд «кирпичиков» здорового образа жизни и сделайте вывод, с чем связаны. (**С** **правилами гигиены)**.***Слайд 12*****4.Меню.**- Основными режимными моментами являются завтрак, обед и ужин. Попробуем составить меню на один день. У меня в конвертиках наборы слов с названиями блюд. Выберите те блюда, которые считаете нужными. Прикрепите их к карточке «Меню». За выполнениезадания ребята получают «кирпичики». ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ МЯСО,ОВОЩИ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ РЫБА**Игра « здоровая пища»** , если «да» аплодисменты, если «нет» говорим нет.Борщ. ,кириешки, фрукты, рыба, сладкая газировка, овощи, каша, молоко, Чупа -чупс, салат, -Исследуйте третий ряд «кирпичиков». Сделайте вывод, что они составляют. **(Составляют сбалансированное питание).*****Слайд 13*** | Работая в группах: определяют пути решения проблемы:**• Мы сами должны приложить к этому усилия.****• Вопросы о здоровье можно решать только с медицинским работником.****• О здоровье заботиться не надо, организм сам справится.**Под музыку выполняют элементы утренней гимнастики.«Строят дом здоровья», прикрепляя «кирпичики», проговаривая пути сохранения здоровья.Анализируют, делают вывод.Дают свою оценку поведения медвежонка.Анализируют, делают вывод. Группы выбирают конвертики «завтрак», «обед», «ужин», из них отбирают те полоски со словами, которые им подходят для выполнения задания. Прикрепляют их к бланкам «Меню». Участвуют в игре.Анализируют, делают вывод.  | ***Коммуникативные УУД:***участие в работе группы, распределение роли, общение друг с другом.***Личностные УУД:***проявление готовности следовать нормам здоровьесберегающего поведения.***Познавательные УУД:***умение применять простейшие приёмы анализа.***Коммуникативные УУД:***применение навыков работы в группе, пооперационный контроль работы, как своей, так и своего товарища. |
| **Рефлексия (итог)** | -Итак, мы с вами **построили «Дом здоровья»,** т. е. **наметили пути сохранения здоровья.**В начале занятия вы сделали вывод о том, **что заботиться** о здоровье должен **каждый человек** и доказали, что знаете пути его сохранения, многое умеете для этого делать.**Главное - захотеть быть здоровым!****Самооценка.*****Слайд 14***-Итак, что же вы выбираете? По какому пути пойдёте:• К здоровому образу жизни.• Или выберете другой путь? Это решать каждому из вас. Я очень хочу, чтобы вы ещё раз задумались о своём отношении к своему здоровью.- Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.**Инструкция.**  - Я **буду стараться вести здоровый образ жизни.**  **-Я не уверен в своем вы6оре.** **- Я так же равнодушен к своему здоровью**.***Слайд 15***Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Надеюсь, что здоровый образ жизни войдет у вас в привычку, и не будет вызывать сложностей. А начинать каждый день надо с улыбки, давайте улыбкой его и закончим. | Осуществляют самооценку | ***Регулятивные УУД:***выделение и осмысление того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить.***Личностные УУД:***оценивание разного вида деятельности на занятии.***Регулятивные УУД:***формирование умения адекватнооценивать свою деятельность. |