**Внеклассное занятие по теме «Здоровый образ жизни»**

*Цели:*

* познакомить с понятием «здоровье»;
* воспитать уважительное отношение к своему здоровью;
* развить умение работать в группе.

**Описание работы:** работа содержит теоретические и практические основы реализации здоровьесберегающих технологий и креативного мышления.

1. - Прочитайте тему урока.   
- Запиши несколько фраз по теме. Всё, что пришло в голову. (Дети зачитывают свои фразы, которые фиксируются на доске. Получаем кластер, который к концу урока может значительно разветвиться).

.

Не курить

умываться

чистить зубы

**2.Вступительное слово учителя:**  
Человек, не будучи здоровым, не сможет дать результаты, на которые его запрограммировала природа, давшая ему жизнь: такой человек не сможет плодотворно творить, жить, работать, наконец, дать здоровое потомство.  
-Детям задаётся вопрос о том, *что же необходимо человеку для того, чтобы быть здоровым?*(дети высказывают свои мысли)  
**3. Обобщение знаний учащихся о здоровом образе жизни людей.**  
-Что необходимо человеку для сохранения здоровья? (здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек).  
*-Какие правила здорового образа жизни мы знаем:*  
1.Правильное питание  
2.Правильное дыхание  
3.Отказ от вредных привычек.  
4. Предупреждение заболеваний.  
5.Физическая нагрузка.  
6. Закаливание.  
7.Правильный отдых.  
*Ребята рассуждают о факторах, укрепляющих здоровье: закаливание, верное питание, личная гигиена, занятие спортом, отказ от вредных привычек.*  
  
Предлагаю *обсуждение правил верного питания* на основе таблицы: **«Как путешествует пища?»**  
Далее обсуждается, *какие, привычки являются вредными и, какой вред они наносят организму?*

**4. Беседа о духовном здоровье человека.**  
Далее предлагаю детям ответить на вопрос: *«Можно ли назвать здоровым человека, который здоров только физически?»*(нет)  
**Делаем вывод**, что духовное развитие человека тоже очень важно.  
***Игра духовного развития.***  
**Игра «Сокровища сердца»:** детям предлагается на модели вырезанного из бумаги сердца написать качества, которыми, по их мнению, должно обладать доброе, здоровое сердце.   
Вывешиваем сердца на доску и обсуждаем результаты.   
В качестве закрепления выводов детей знакомимся с *рассказом А.М.Горького «Легенда о Данко»:*  
- Почему Данко отдал своё сердце людям?  
- Оценили ли люди его дар?  
- Правильно ли поступил Данко?   
- А вы бы поступили так?  
- Чему учит нас рассказ?  
**5.Итог урока:**  
Делаем вывод, что здоровье-это главная ценность человека. Давайте вернемся к схеме (кластеру) и еще раз подумаем, все ли мы записали по нашей теме.(Дети рассуждают и дописывают)  
Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье и как его сохранить. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким, и не стоит беспокоиться. Между тем, здоровье – ***одна из главных ценностей организма***, источник радости всё сдаёт и сдаёт свои позиции, реагируя на неправильный образ жизни. Каждый человек *обязан заботиться о своём здоровье с юных лет*, обладать знаниями в области гигиены, медицинской помощи, духовного благополучия, **а самое главное - не вредить своему организму!!!**