

Внеурочное занятие «Здоровье в твоих руках»

Класс - 6 класс

Цель классного часа: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи: способствовать положительному отношению к здоровью как величайшей ценности;

- моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Необходимое оборудование: часы-таймер, мэнэдж мэт, рабочие листы, циферблаты, заготовки с высказываниями, ватман, клей, маркеры

Ход работы

1. Организационный этап.

- Приветствие учащихся педагогом.
- Предложение включиться в активную интеллектуальную деятельность.

- Принятие правил:

1. Сигнал тишины. ХАЙ ФАЙВ (High Five) Поднятая вверх рука. Я поднимаю руку, и вы поднимаете руку, образуется тишина-сигнал готовности.

2. Участники работают в командах, столы пронумерованы.

МЭНЭДЖ МЭТ (Manage Mat) - табличка в центре стола, позволяющая удобно и просто распределить учеников в одной команде (партнёр по плечу, по лицу).

3. При взаимодействии участники команд перемещаются по аудитории, ищут партнёра для сотрудничества.

4. Участие в работе принимают все, никто не бездействует.

2. Мотивационно-целевой.

- Определение темы классного часа

Педагог зачитывает текст (приложение 1), задает вопрос в группы «Как вы думаете, о чем наш классный час? Отвечает участник группы под №2 стол №4. Есть ли дополнения?»

- Педагог объясняет значимость изучения данной темы для каждого человека

3. Операционно-деятельностный (деятельностный).

- ХАЙ ФАЙВ (High Five)
- ДЖОТ ТОТС (Jot Thoughts) - «запишите мысли» или «мысли на столе».

Каждой команде надо подготовить 16 листочков.

Участники под номером 1 со всех столов возьмите лист бумаги, сложите его пополам, разрежьте. Половину отдайте партнёру «по плечу». Половинки разделите пополам, сложите и разрежьте и одну половину отдайте партнёру «по лицу». У каждого в руках лист бумаги. Теперь каждый

разделите свой лист на 4 части, разрежьте. У каждого получилось по 4 листочка, всего в команде 16 листков.

А теперь подумайте, какие слова или сочетания слов, предложения, у вас возникают в уме, когда вы слышите фразу «Здоровый образ жизни». Какие слова у вас ассоциируются с ЗОЖ. Проговорите придуманное слово вслух команде, запишите его на листочке и положите в центр стола лицевой стороной вверх. Не соблюдая очерёдности, каждый должен заполнить 4 листочка, и, следовательно, в центре стола должны оказаться 16 листочков. Слова не должны повторяться, вот для этого надо произносить каждое слово вслух.

Приступайте. Желаю успеха!

- Таймер (3 мин)

Давайте проверим. Стол № 2, участник № 3 прочитайте, пожалуйста, ваши слова.

- **ТИК-ТЭК-ТОУ (Tic-Tac-Toe) - «крестики-нолики»**

Сыграем в ТИК-ТЭК-ТОУ («крестики-нолики»)

Выберите, пожалуйста, из 16 листочков 9 любых листочков. Передайте их соседней команде по кругу. Перемешайте полученные листочки и выложите их, как в игре «Крестики – нолики», 3Х3. Выберите любые три карточки по горизонтали или по вертикали, или по диагонали. Составьте с этими словами предложения на тему ЗОЖ. Предложения запишите на обратной стороне листочка. Можете пофантазировать и объединить все три слова в предложение, или два. Если трудно, придумайте предложение с каждым словом.

- Таймер (3 мин)

Проверим. Стол № 1, участник № 4 прочитайте получившиеся предложения.

Зафиксируем результат на ватмане (приклеить несколько слов, несколько предложений).

- **КЛОК БАДДИС (Clock buddies) – «Друзья по времени».**

Каждый из вас получает циферблат. На нём время: 12 часов, 3 часа, 6 часов, 9 часов. Сейчас вы будете перемещаться в поисках пары. Назначьте встречу на 3 часа и на 6 часов-это время указано стрелками на часах с человеком не из своей команды. Запишите его имя около нужного времени, а он запишет ваше имя. Поднимите руку, показав, что вы готовы назначить встречу. Если человек, к которому вы подошли уже занят, ищите другого.

Встаньте, задвиньте стулья. Начинайте. Желаю успеха! Таймер (1 мин)
Вернитесь на места.

А теперь объединитесь в пару с тем, с кем у вас назначена встреча на 3 часа. Сядьте с ним плечо к плечу.

Задание для работы с партнёром «по плечу» на 3 часа. **(приложение 2)**

Составьте пословицы на тему ЗОЖ. Соедините начало и конец. Таймер (2 мин)

- **ХАЙ ФАЙВ (High Five)**

Проверяем.

Какие пословицы получились?

Стол № 1 пара с участниками 1, 2 прочитайте первые две пословицы.

Стол № 3 пара с участниками 3, 4, прочитайте следующие две пословицы.

- ТИМ ЧИР (Team Cheer) Аплодисменты всем!
- PUMP UP (делают «покажи мускулы»)

4. Рефлексивный этап

- **КОНЕРС (Corners) («углы»)**

Я развешу по углам высказывания на тему ЗОЖ (**приложение 3**).

Подойдите к тому высказыванию, которое нравится вам больше всего.

Распределитесь на пары или тройки и расскажите друг другу, почему выбрали именно это высказывание. Внимательно слушайте партнёра, постарайтесь запомнить его объяснение. Я подойду к вам. Расскажите мне, почему ваш партнёр выбрал это высказывание.

Разойдитесь по своим местам.

Взаимная благодарность учителя и обучающихся за участие в работе.

- ТИМ ЧИР (Team Cheer) Аплодисменты всем!

Анализ апробации

Работа в целом прошла содержательно, организованно. В ходе проведения мероприятия акцентировалось внимание на здоровом образе жизни. В основу построения данного занятия положен метод эмоционального погружения.

Использованы методы: объяснение, вопросы; частично-поисковый метод. Выбранные мной методы соответствовали задачам занятия, характеру и содержанию выбранного материала.

Формы организации деятельности на классном часе: групповая с использованием сингапурских технологий (образовательных структур).

Активность учащихся в течение всего мероприятия была высокой. Психологическая атмосфера на занятии доброжелательная, эмоционально раскрепощенная.

Процент вовлеченности обучающихся составил 100%.

Приложение 1

Ребята о чем идет речь?

Это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Приложение 2

Составьте пословицы на тему ЗОЖ. Соедините начало и конец.

Кто любит спорт, а с утренней зарядки

Начинай новую жизнь не с понедельника, с пользой для дела

Закаляй своё тело тот бодр и здоров

Двигайся больше - проживёшь дольше

Приложение 3

БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО И СЧАСТЬЕ.

ДВИЖЕНИЕ – КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВЕРШИНА, КОТОРУЮ ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ ПОКОРИТЬ САМ.

ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ.