**Внеурочная деятельность.1 классы.**

**Гойтемирова Р.С.**

**Тема 1. *Дружи с водой.***

**Советы доктора Воды.**

***Ход занятия***

***1. Вступительное слово учителя.***

- Наши занятия необычны. Их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т.е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто же это? Сейчас мы это узнаем.

Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома? (Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – Доктор Свежий воздух.)

- А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить? (Доктор Вода.)

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Природа подарила людям ещё и других докторов: доктор Упражнение, доктор Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно? (Нет, нужен сон, отдых.)

- И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

И ещё есть один доктор, без которого свет был бы не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

Будем дружить с ними? Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы познакомимся с доктором Вода. Итак: *В путь – дорогу собирайся.*

*За здоровьем отправляйся!*

***2. Беседа по теме.***

- Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком.)

- Зачем она это делает?

А как другие животные ухаживают за собой (картинки – слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.).

- Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои дома.

Белые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шкирку. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр». (Чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята…»)

Зачем животные купаются и чистят своё тело? А зачем моется человек?

Почему плохо быть грязнулей? (Никто не хочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т.д.)

- Где больше всего скапливается грязь на теле человека? Как вы заботитесь о чистоте тела?

***3. Оздоровительная минутка.***

***4. Советы Доктора Воды.***

\* Раз в неделю мойся основательно.

\* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

\* Каждый день мой ноги и руки перед сном.

\* Обязательно мой руки после6 уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездке в транспорте.

***5. Анализ ситуации.***

*Я под краном руки мыла,*

*А лицо помыть забыла.*

*Увидал меня Трезор,*

*Закричал: «Какой … (позор)».*

- Как же не быть грязнулей?

***6. Вывод.***

Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

**Внеурочная деятельность.1 классы.**

**Гойтемирова Р.С.**

**Тема 2: Друзья Вода и Мыло.**

***Ход занятия***

***1. Повторение правил доктора Воды.***

***2. Беседа по теме.***

- Послушайте «Сказку о микробах»:

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил не мытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и Мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? Что помогает нам победить микробы? ( Вода. С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек.)

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце.)

- Да Мыло и Вода – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки? Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса к доске прикрепляется большой лист бумаги и отмечается фломастером каждый шаг:)

\* Сильно намочите руки.

\* Пользуйтесь мылом.

\* Намыливайте руки с обеих сторон.

\* Намыливайте руки между пальцами.

\* Полощите руки чистой водой.

\* Вытирайте руки насухо полотенцем.

( Сначала некоторые дети, а потом и все остальные демонстрируют все стадии мытья и вытирания рук.)

***3. Заучивание слов.***

*От простой воды и мыла*

*У микробов тают силы.*

***4. Оздоровительная минутка.***

***5. Задание.***

- Бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Г.Остер придумал «Вредные советы».

***Никогда не мойте руки,***

***Шею, уши и лицо.***

***Это глупое занятье***

***Не приводит не к чему.***

***Вновь испачкаются руки,***

***Шея, уши и лицо,***

***Так зачем же тратить силы,***

***Время попусту терять.***

***Стричься тоже бесполезно,***

***Никакого смысла нет.***

***К старости сама собою***

***Облысеет голова.***

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти «вредные советы». Это красивый человек?

Выскажите своё мнение об этих «советах».

Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.

***6. Итог.***

Как правильно мыть руки и лицо?

**Внеурочная деятельность.1 классы. Гойтемирова Р.С.**

**Тема 3: Забота о глазах.**

**Глаз – главный помощник человека.**

***Ход занятия***

***1. Повторение.***

- Как правильно мыть руки и лицо?

***2. Беседа по теме.***

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать своё тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

*Я здоровье сберегу,*

*Сам себе я помогу.*

- А о чём мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

*Два братца через дорогу живут, друг друга не видят.*

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Самое зоркое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орёл. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

Почему? (Они помогают видеть всё, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, весёлые и т.д.)

- Каким бывает цвет глаз? Какой бывает величина глаз? (Можно показать – строение глаза.)

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Цветное колечко.)

- Это *радужная оболочка*, или *радужка.*От неё зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка *роговица.*В центре глаза мы видим чёрную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – *зрачок.*Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на *сетчатке* глаза.Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

***3. Опыт (дети наблюдают).***

Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется.

- Глаз устроен из очень нежных тканей. Глаза очень защищены.

Как защищены глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что ещё оберегает глаза? Загадка поможет вам дать ответ:

*Под мостом-мостищем, под соболем-соболищем два соболька разыгрались.* (Брови и глаза.)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

А зачем человеку слёзы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

***4. Оздоровительная минутка.***(Гимнастика для глаз.)

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:

\* Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.

\* Делайте круговые движения глазами:

Налево – вверх – направо – вниз;

Направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

* Вытяните вперёд руки. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.
* Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

***5. Игра «Полезно - вредно».***

- Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:

\* читать лёжа;

\* смотреть на яркий свет;

\* смотреть близко телевизор;

\* оберегать глаза от ударов;

\* промыва глаза по утрам;

\* тереть глаза грязными руками;

\* читать при хорошем освещении.

***6. Правила бережного отношения к зрению.***

\* умываться по утрам;

\* смотреть телевизор не более 1 - 1,5 часа в день;

\* сидеть не ближе 3 м от телевизора;

\* не читать лёжа;

\* не читать в транспорте;

\* оберегать глаз от попадания в него инородных предметов;

\* при чтении и письме свет должен освещать страницу слева;

\* расстояние от глаз до текста должно быть 30 – 35 см;

\* употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий перец);

\* делать гимнастику для глаз;

\* укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее)солнце.

***7. Если вы носите очки:***

\* не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться;

\* берегите свои «вторые» глаза;

\* храните их в футляре;

\* не кладите стёклами вниз;

\* регулярно мойте тёплой водой с мылом;

\* снимайте очки во время занятий спортом.

***8. Итог***Что для глаз полезно, а что вредно?Задание на дом – нарисовать то, что вредно для глаз.