

Щастя і здоров'я

Автор: Potapenko Nataliya Ivanovna

Позакласний захід

з основ здоров'я

(з використанням інтерактивних технологій)

Тема: ЩАСТЯ І ЗДОРОВ'Я

Розробила і провела захід у 2-Б класі

вчитель-методист,

Юрченко А.І.



Тема. Елементарне уявлення про психічну складову здоров'я. Почуття. Розум.

Мета. Ввести поняття „почуття”, показати, як вони впливають на здоров'я людини, вчити керувати неприємними почуттями; розвивати зв'язне мовлення, пам'ять, уяву, мислення учнів;

виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: магнітофон, малюнки учнів, опорні слова, атрибути для інсценізації казки

I. Мотивація.

...Буває часом сліпну від краси.

Спинюсь, не тямлю, що воно за диво?

Оці стежки, це небо, ці ліси -

Усе так гарно, чисто, незрадливо.

Така краса - висока і нетлінна,

Що хоч спинись і з Богом говори...

- Діти, навколишній світ, дійсно, прекрасний! Природа створила стрімкі ріки, глибокі моря, високі гори, розкішні дерева і квіти, різноманітний тваринний світ теж був створений природою. Але вершиною її творіння є **ЛЮДИНА**.



- Нагадайте, будь ласка, висновки з минулого уроку: чим людина відрізняється від інших істот на Землі? (розумом, мовою, вмінням фантазувати, запам'ятовувати)
- А що саме головне?
- Душа.

Розглянемо малюнки на яких ви „відтворили” свою душу.(демонстрація дитячих малюнків)

II. Оголошення теми та представлення очікуваних результатів.

- Людина не може залишатись байдужою до того, що відбувається навколо. Ми переживаємо все своєю душею .Ось таким людським переживанням **почуттям** ми і присвятимо урок. Дізнаємось, які є почуття, як вони впливають на наше здоров'я, повчимося ними керувати.

III .Надання необхідної інформації, інтерактивні вправи.

1.Розглядання ілюстрацій до відомих казок; визначення почуттів головних героїв цих казок:

Колосок – радість, сором

Котик і Півник – страх, сум, жалість, радість

Котигорошко – гордість, гнів

2. Розглядання ілюстрацій у робочих зошитах та визначення почуттів козака (радість, щастя, страх, гнів, сум)

3. Енергізатор (діти стають у коло)

Уч. Я всміхаюсь сонечку.

Д. Здрастуй, золоте.

Уч. Я всміхаюсь квіточці.

Д. Хай вона росте.

Уч. Я всміхаюсь дощику.

Д. Лийся, мов з відра!

Уч. Дружам усміхаюся.

Д. Зичу їм добра.

- Діти утворюють віночок і бажають один одному усяких гараздів (добра, удачі, усмішок, радості)

4. *Рольові ігри* (розігрування сценок, що супроводжуються почуттями)

- Які почуття ви побачили?

Гордість - хлопчик у переможній позі розгортає піджак, а там медаль.

Жалість - дівчинка плаче, а інша її втішає.

Нудьга - хлопчик нудьгує, дивлячись нудну передачу.

Страх - діти здригаються від звуку повітряної кульки, що лопнула.

5. Використання власного досвіду дітей.

-Пригадайте, коли ви у житті відчували *жалість, гордість, сум, радість?*

6. Робота в парах.

Поділіться найбільшою радістю у своєму житті з товаришами по партії.

7. Гра „Маски”

Візьміть люстерко і, дивлячись на своє обличчя, покажіть радість, гнів, смуток, здивування.

8. Ознайомлення з почуттям **ЛЮБОВ**

Розповідь учителя під супровід ніжної музики.

- Уявіть собі чудову квітку, якою вам хочеться милуватися, до якої хочеться доторкнутися рукою. Ця квітка така прекрасна, що вам шкода її зірвати. Прислухайтеся до своєї душі і відчуйте ніжне, приємне почуття до цієї квітки. Це почуття має назву **ЛЮБОВ**.

Відкрийте свої душі для почуття любові і перенесіть на якусь близьку людину, можливо, на маму. Відчуйте, як ваша душа переповнена цим почуттям! Стає легко, наче ви перетворились на яскраві зірочки. Кожен з вас – зірочка, і народились ви в далекому космосі. Як і всі діти, ви були дуже допитливі. Ви хотіли знати про всі світи, про їх жителів, тому вирушали в далеку подорож. Спочатку – в Країну зірок. Їх тут так багато, вони з'єднуються в зоряне намисто і танцюють зоряні танці, сплітаються у візерунки і розсипаються зоряним дощем.

Ось ви впали в Океан Любові, в якому є хвилі. Зараз ви гойдаєтесь на них. Океан складається то з перлинок світла, то з м'яких хмаринок. А тепер – вийдіть з Океану Любові і ступіть на його берег, всипаний квітами, які ніжно вітають вас. Відчуйте цю красу і візьміть у свою душу.

Якщо ви відчули, що ваша душа наповнилась любов'ю, можете повернутись до нашого класу.

- Про яке почуття ви почули?

- Хто та людина, до якої ви відчули любов?

- Кому б із своїх рідних ви запропонували поплавати в Океані Любові?

Любов - це те, без чого не можна жити. Іноді дорослі настільки втомлені роботою, щоденними турботами, що забувають дарувати любов один одному, навіть вам. Але ви не ображайтесь на них. Подаруйте їм свою любов першими.

- Які з перерахованих почуттів ви хотіли б переживати частіше?

- Як на ваш погляд неприємні почуття можуть впливати на здоров'я людини?
- Вчіться справлятися з неприємними почуттями (*Розкажіть про них близьким; почитайте цікаву книгу, погуляйте, погладьте домашню тварину*)

9. Енергізатор (під музику) „ Прогулянка” до струмка.

10. Рольова гра „ Казка про струмок”

Дійові особи: Струмок, мама-річка, жабенята, Чапля.

Казка

За синіми морями, за високими горами жив маленький струмок. Цілими днями він грався камінчиками, листочками., маленькими жабками. Від цього вода в Струмку ставала каламутною



Мама – річка не раз казала:

- Струмочку, годі пустувати. Ти маєш стати чистою річкою і напувати міста і села.

Струмочок весело сміявся:

- Що ти, матусю, не хвилюйся, я обов'язково стану чистою річкою.

Одного разу струмок помітив Чаплю, яка прямувала до нього за жабенятами.

- Друзі – жабенята, ховайтесь, а я затримаю незвану гостю.

- Пані Чапле, чи не мене ви шукаєте?

- Зовсім ні! Я шукаю сніданок. А твоя вода каламутна, що й пити її не хочеться!

- Саме в цей момент одне жабеня вистрибнуло із струмка. Скрутно йому

довелося б, якби Струмочок не заховав його.

Несподівано поведінка Чаплі змінилася. Вона припала до Струмка і почала пити великими ковтками.

- Дивна якась Чапля! Тільки що говорила, що моя вода каламутна, а тепер – п'є?!

- І справді, Струмочку, твоя вода стала чистою. Напилась, що й їсти перехотілося!

Чапля пішла собі. Струмочок весело задзюркотів „Чиста! Моя вода чиста!”

Жабенята заквакали: „Наш струмок став чистим!”

І тут він почув лагідний голос мами:

- Любий сину, твої води стали чистими, бо ти захистив друзів.

Що зробив Струмочок, щоб його вода стала чиста?

Що потрібно робити людям, мати чисту душу?

*Дорослі називають такий струмок чистоти **Совістю***

IV. Підсумок.



1) Якщо, діти, ваші душі будуть заповнені любов'ю, радістю, гордістю, якщо ви навчитесь справлятися з негативними почуттями, то будете здоровими дітьми.

А якщо матимете чисту совість, то будете справжніми людьми.

2) Виберіть і розфарбуйте „пухнастика”, у якого настрій такий самий, як у вас.

