«Факультативное занятие в начальной школе»

«По ступенькам правил здорового питания»

«По ступенькам правил здорового питания, английский язык»

4 класс

«Здоровый образ жизни – круглый год»

**Автор:**

**Попова Светлана Владимировна**

учитель английского языка,

первая квалификационная категория

государственного учреждения образования

«Средняя школа № 27 г. Могилева»

Могилев, 2018

Пояснительная записка

Учебная программа факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» для учащихся IУ классов рассчитана на 17 часов. Содержание программы соответствует возрастным и психологическим особенностям детей 9-10 лет, в ней учитывается уровень знаний и умений учащихся, полученный на факультативных «По ступенькам правил здорового питания» в 1 — 3 классах. В соответствии с принципом преемственности, на занятиях актуализируются уже полученные знания, а также вводится новый материал, нацеленный на расширение знаний и умений детей о здоровом образе жизни и правильном питании.

Содержание учебной программы «По ступенькам правил здорового питания» для 4 класса построено с учетом организации питания человека в разное время года.

***Актуальность*** данного курса обусловлена необходимостью воспитания у учащихся внимательного отношения к питанию и заботы о своем здоровье.

***Целью*** факультативных занятий является овладение учащимися основами здорового образа жизни, что предполагает усвоение норм и правил здорового питания с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, семейных традиций, собственных предпочтений, времени года, национальных традиций и особенностей местности.

* **Основные задачи:**
* формировать у учащихся I ступени общего среднего образования навыки здорового образа жизни;
* познакомить учащихся с основными нормами и правилами здорового питания;
* раскрыть и углубить понятия о здоровье как одной из главных ценностей человека;
* воспитывать культуру потребления пищи и навыков здорового питания;
* познакомить со способами объективной оценки рациона питания;
* развивать познавательные и творческие способности учащихся;
* познакомить учащихся с правилами, нормами культуры питания;
* сформировать адаптивный тип взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
* сформировать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека;
* формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

**Интегрированное факультативное занятие в 4 классе**

**Тема факультативного занятия:** Здоровый образ жизни – круглый год.

**Цель факультативного занятия: убедить учащихся соблюдать режим дня и придерживаться правил здорового питания.**

**Задачи факультативного занятия:**

–научить правильно составлять режим дня;

–прививать умение правильно распределять время на работу и отдых;

–закрепить знания о правилах личной гигиены;

- научить заботиться о своем здоровье;

- воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье;

- прививать культуру здорового питания;

**Формы организации познавательной деятельности:** фронтальная, индивидуальная, групповая, парная.

**Используемые средства:** компьютер, проектор, раздаточный материал.

**I. Организационный момент и целеполагание**

Учитель при помощи вводной беседы создает благоприятный психологический климат, обеспечивает мотивацию обучения и готовит ребят к дальнейшему ходу факультативного занятия.

**II. Речевая зарядка**

С целью введения в тему факультативного занятия учащиеся составляют пословицы по теме и дают комментарии к ним. Учитель предварительно разрезает распечатанные пословицы на кусочки пазла. Ребята работают в парах.

**Здоровый человек – богатый человек**

**Чистым жить – здоровым быть**

**В здоровом теле – здоровый дух**

**Здоровье – дороже золота**

**III. Основной этап**

Путешествие по улицам города «Режим дня» начинается с девиза, который зачитывает учитель:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать!

1) Улица «Подъем»

Знакомство с улицей начинается со звонка будильника.

Учитель задает ребятам вопросы о том, в какое время они просыпаются, и комментирует их ответы.

2) Washing street

На этой улице учитель расспрашивает ребят о том, как они умываются по утрам. При необходимости комментирует. Затем учитель рассказывает о советах, которые дает детям Doctor Water:

1. **Take a shower every day**
2. **Wash your face and hands every morning**
3. **Wash your hair every week**
4. **Wash your hands when you come home**

А как же умываются животные?

На слайдах появляются изображения кота, слона и уточки и ребята совместно с учителем движениями показывают, как умываются эти животные.

3) Сказка о микробах

Учитель читает ребятам сказку, они внимательно слушают. Затем обсуждают вместе с учителем, что нужно делать, чтобы у нас никогда не было микробов.

4) My first tooth

Учитель с учащимися обсуждают, когда и как правильно нужно чистить зубы. После учитель рассказывает про обычаи, связанные с выпадением молочных зубов в Испании, Японии и США. В США всем деткам, у которых меняются зубы, раздают специальные стикеры. Учитель следует традиции и раздает стикеры детям, у которых меняются зубы.

Чтобы закрепить знания, ребята еще раз проговаривают, что нужно делать, чтобы у нас были здоровые зубы.

5)Улица «Зарядка»

Учитель расспрашивает ребят о пользе зарядки и о необходимости ее выполнения по утрам. Затем предлагает вместе выполнить несколько упражнений. На экране снова появляются фотографии животных и дети с учителем пытаются сымитировать их движения.

6) Breakfast Street

Учитель расспрашивает детей о необходимости иметь полноценный завтрак. Затем все ребята делятся на 2 команды. Задача команд – создать коллаж с двумя группами питания «Здоровая еда» и «Вредная еда». Учитель заранее готовит ватман, маркеры и картинки с разными видами продуктов.

7) Улица «Одеваемся»

Учащиеся совместно с учителем обсуждают их стиль одежды: в чем нужно ходить в школу, а какая одежда пригодна для прогулок. Учитель задает вопросы и контролирует ход обсуждения.

8) Улица «Учеба в школе»

Учащиеся драматизируют заранее подготовленную сценку из их школьной жизни.

9) Улица «Обед»

Учащиеся принимают участие в игре «Что разрушает здоровье, что укрепляет»

Учитель называет вслух разные продукты питания. Если продукты полезны для здоровья, то учащиеся хлопают в ладоши. Если же это вредная для здоровья еда, - топают ногами. После игры учащиеся дают друг другу полезные советы.

IV. Релаксация. Улица «Отдых»

Учитель включает музыку, ребята закрывают глаза. Учитель читает стихотворение:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать

Но не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая,

Замедляется движенье. Исчезает напряженье…

Напряженье улетело… И расслаблено все тело…

V. Основной этап (продолжение)

10) Улица «Домашнее задание»

Учащиеся выходят к доске и рассказывают о том, какое у них должно быть рабочее место и как они выполняют домашнее задание. Рассказ дополняется фотографией, которая висит на доске.

После рассказа ребят учитель дает им следующие советы:

1. Усилием воли усади себя на рабочее место.
2. Подготовь рабочее место
3. Распредели время и следи за его расходованием в соответствии с планом
4. Чередуй выполнение «трудных» и «легких», письменных и устных заданий.
5. Сделай одни короткий перерыв (не более 15 мин)
6. Выполнив домашнее задание, собери все, что нужно к следующим урокам
7. Обязательно отдохни!

11) Улица «Ужин»

Беседа о целесообразности полноценного ужина. Ребята слушают вопросы учителя и отвечают на них.

12) Улица «Сон»

Учитель расспрашивает ребят, во сколько они укладываются спать. Дает полезные советы.

VI. Выходной контроль

Игра «Доскажи словечко»

На экране появляются четверостишия, которые ребята должны дополнить необходимыми лексическими единицами.

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);  
   2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);  
   3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);  
   4. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);  
   5. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);  
   6. После вкусного обеда можно и  
   7. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

VII. Рефлексия

Учитель подводит итоги факультативного занятия и просит учащихся составить свой режим дня. Учащиеся выражают собственное мнение и каждый участник факультативного занятия получает печеньку с небольшим сюрпризом внутри. В каждой печеньке содержится совет о том, как быть красивым и здоровым.