**Внеклассное мероприятие**

**по здоровому образу жизни в начальных классах**

**«В моде здоровый образ жизни»**

Учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №6 им.В.И.Чапаева» г.Чебоксары

Сергеева Наталья Павловна

***Цели:***

* дать основы здорового образа жизни;
* научить ценить и сохранять собственное здоровье;
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

***Формирование УУД***

* работать в команде, допускать существование других точек зрения, выслушивать собеседника, не перебивать, высказывать свою точку зрения спокойно, приводя веские аргументы и факты, задумываться о причине возникновения конфликтной ситуации;
* проявлять интерес к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, обосновывать свой выбор;
* пользоваться предлагаемыми учителем формами самооценки и взаимооценки;
* правильно строить режим дня, соблюдать правила личной гигиены;
* заботиться о своём здоровье и безопасности окружающих людей, сохранять своё физическое и нравственное здоровье.

***Оборудование:*** плакаты, карточки с заданиями для конкурсов, макет дерева, листочки дерева с пословицами и поговорками о ЗОЖ, название команд «Здоровята» и «Крепыши», смайлики, компьютер, мультимедийная установка, презентация (содержит 20 слайдов).

**Слайд 1, 2**

**Ход мероприятия**

На доске макет дерева.

***Учитель:***

Получен от природы дар –   
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –   
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас расскажем вам.

**Слайд 3**

***Учитель:***

– Обратите внимание на дерево. Что необычного у дерева?

– Что нужно для того, чтобы ожили остальные ветви дерева?

– Подумайте и ответьте, что необходимо, для того чтобы человек был здоров?

Здоровье человека – главная ценность в жизни. Ведь здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание.

**Слайд 4**

***Учитель:***

Невозможно не процитировать слова учёного биолога Ивана Петровича Павлова «Человек может жить до 100 лет. Мы своей несдержанностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В сегодняшнем мероприятии мы попробуем оживить дерево и узнать, что же нужно для того, чтобы человек был здоров.

Вам предстоит принять участие в конкурсах. Выполнять всевозможные задания, которые помогут нам узнать как вести здоровый образ жизни. У нас будет две команды «Здоровята» и «Крепыши». За правильные ответы в конкурсах участники команд будут получать смайлики. В конце мероприятия мы подсчитаем заработанные смайлики и объявим победителя.

(Учитель раздаёт листочки дерева.)

Каждая команда получила листочки дерева, на которых написаны пословицы и поговорки. Вы должны прочитать пословицы и поговорки. По начальным буквам составить ключевое слово.

– Какое слово получилось? *(Здоровье.)*

– Вы справились с заданием и узнали название первого конкурса «Здоровье». Листочки с пословицами и поговорками прикрепим к дереву, и будем чаще их повторять.

Обе команды справились с первым заданием и получают смайлики.

**I конкурс «Здоровье»**

**Слайд 5**

**«Здоровье всё – без здоровья ничто»**

***Учитель:***

Эпиграф I конкурса «Здоровье всё – без здоровья ничто».Послушайте задание: на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью или здоровому образу жизни.

З – зарядка

Д – движение, дыхание, диета

О – отдых

Р – режим

О – овощи

В – вода, витамины

Ь –

Е – еда

– Вы неплохо справились с заданием и заработали смайлики.

**II конкурс «Режим»**

**Слайд 6**

**«Знаю: школьника режим очень мне необходим»**

***Учитель:***

Приступаем к следующему конкурсу, а называется он: «Режим».Эпиграф II конкурса «Знаю: школьника режим очень мне необходим».

– Как вы думаете, о каком режиме пойдёт речь? *(О режиме дня школьника.)*

– Знаете ли вы свой режим дня?

Сейчас мы это проверим. Каждая команда получает карточки с режимными моментами. Пока играет музыка, вы должны разложить их в правильном режимном порядке.

7.00. – Подъём

7.15. – Зарядка

7.30. – Завтрак

8.00. – 13.40 – Уроки в школе

13. 00. – Обед

13.30. – Прогулка

14.30. – Подготовка домашних заданий

16.00. – Отдых

19.00. – Ужин

21.00. – Сон

***Учитель:***

– Молодцы! Вы отлично знаете свой режим дня. И за это задание получаете смайлики.

Давайте послушаем стихи о правильном режиме дня.

***1 ученик***

Прогоню остатки сна,

Одеяло – в сторону.

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

С шумом струйка водяная

На руках дробится,

Никогда не забываю по утрам умыться.

***2 ученик***

Как пришёл ты на урок,

На язык повесь замок,

Далеко не прячь ключи,

Там, где нужно, не молчи.

***3 ученик***

Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как птица.

Это вредно, и потом –

Можно подавиться.

***4 ученик***

Кончил дело **–** гуляй смело.

Раз пришёл весёлый час,

То играют все у нас.

***5 ученик***

А теперь трудиться дружно,

Коль учить уроки нужно,

Чтобы в классе отвечать

И пятёрки получать.

***6 ученик***

Лучше нет в урочный час

Сесть решать задачи,

Чтоб прийти весёлым в класс,

В парту глаз не пряча.

***7 ученик***

А теперь, конечно, нужен

Перед сном хороший ужин.

***8 ученик***

На прогулку держим путь –

Свежим воздухом вздохнуть.

***9 ученик***

Почитать, помечтать.

Ровно в девять ляжем спать

На любимую кровать.

**3 конкурс «Правильное питание»**

**Слайд 7**

**«Правильное питание – залог долголетия»**

***Учитель:***

– Предлагаем вам следующий конкурс «Правильное питание». А эпиграф III конкурса «Правильное питание – залог долголетия».

***Ученик***

Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот доги

Уплетаем в обе щёки!

Чипсы – просто объедение!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа-чупсы» я люблю,

Насаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот доги

Всем нам очень нравятся!

***Учитель:***

– Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления? Почему?

– А чем они вредны?

– Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз и другие.

Задание данного конкурса: на карточках написаны продукты питания полезные и вредные, нужно выбрать полезные.

(Играет музыка, дети выбирают полезные продукты.)

***Чипсы, сухарики, лимонад, сосиски, кока-кола, жвачки, конфеты, хот-доги, суп в стакане, каша, компот, сок, салат, ягоды, кефир, мясо, варенье, котлета, хлеб.***

***Учитель:***

– Давайте проверим. Команды по очереди читают по одному названию. Умницы! Знаете полезные продукты. Употребляйте их и будете здоровы. За правильное выполнение задания получите смайлики. Посмотрите сценку.

**Сценка: «Правильное питание»**

Входит Илья и охает:

– Здравствуй, Илюша!

– Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусным был обед.

А теперь я очень плох…

Ох, зачем я ел пирог?

– Где же ты сегодня был?

– Семён обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох! Зачем я ел пирог?

– Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

– Чтобы сесть, нужна кровать!

А до дома не достать.

Кто б за парту влезть помог…

Ох! Зачем я ел пирог?

– Илюша! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

– Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё, настал последний вздох.

Ох! Зачем я ел пирог?

***Учитель***

– Илюша, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох! А вот ребята дадут нам несколько советов о правильном питании.

***1 ученик***

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

***2 ученик***

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

***3 ученик***

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Илья, простой наш совет:

***Все***

Здоровье одно, а второго то – нет**!**

***Учитель:***

– Поняли, как вредно переедать. Надо знать меру в еде, а то случится беда.

**IV конкурс «Спорт»**

**Слайд 8**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

***Учитель***

– Приступаем к следующему конкурсу «Спорт». ЭпиграфIV конкурса «В здоровом теле – здоровый дух».

Задание конкурса: командам по очереди буду показывать карточки с различными видами спорта. Вам нужно их изобразить. ***(Штангист, бегун, пловец, лыжник, хоккеист, фигурист, гимнаст, конькобежец.)***

– Молодцы! Замечательно изобразили спортсменов. Получите смайлики за артистичность.

**V конкурс «Вредные привычки»**

**Слайд 9**

**«За худую привычку и умного дураком обзывают»**

***Учитель***

– Следующий конкурс не менее интересный и называется «Вредные привычки». Эпиграфэтого конкурса «За худую привычку и умного дураком обзывают».

– Назовите вредные привычки?

– К чему приводят вредные привычки?

Табак, алкоголь, наркотики быстро разрушают внутренние органы человека и всю его жизнь.

А сейчас попрошу вас назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. *(Из любопытства, от скуки, за компанию и т.д.)*

Правильно назвали причины и заработали смайлики. Никогда не заводите вредных привычек. Берегите и цените своё здоровье. Помните: «Здоровье не купишь – его разум дарит».

**VI конкурс «Ха-ха-ха»**

**Слайд 10**

**«Здоровому – всё здорово»**

***Учитель***

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

Наш следующий конкурс называется «Ха-ха-ха». ЭпиграфVI конкурса «Здоровому – всё здорово».

Приглашаю команду «Крепыши». Встанем в круг, первый говорит «ХА», второй «ХА-ХА», третий «ХА-ХА-ХА» и т.д. (Затем приглашается команда «Здоровята».)

– Здорово посмеялись?! За этот весёлый конкурс тоже получите смайлики. А сейчас давайте послушаем частушки.

**Частушки**

Мы частушек много знаем

И хороших, и плохих.

Хорошо тому послушать,

Кто не знает ни каких.

Поленился утром Ваня

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова ,

Причесала языком.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор!»

Жизнью я довольна очень,

И пою я, и пляшу.

Потому что днём и ночью

Свежим воздухом дышу.

Помни лозунг ты такой:

«Руки мой перед едой»

Чтобы это не забыть

Надо снова повторить.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть.

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь

**VII конкурс «Природные лекари»**

**Слайды 11-15**

**«Живи разумом, так и лекаря не надо»**

***Учитель***

– Чем мы лечимся, когда болеем?

– А что ещё, кроме лекарств, вам дают мамы и бабушки?

Наш следующий конкурс называется «Природные лекари». А эпиграфом «Живи разумом, так и лекаря не надо». Проверим, знаете ли вы лекарственные растения. Отгадайте загадки.

Весной растёт, летом цветёт,

Осенью осыпается, зимой отсыпается

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Липа)*

Растёт она вокруг,

Она и врач и друг.

Как иглы – волоски

Покрыли все листки

Сломи хоть волосок –

И каплет едкий сок!

На кожу – хоть ори

Ой-ой-ой волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминной клад,

Весной её едят. *(Крапива)*

Есть корень кривой и рогатый,

Целебною силой богатый,

И может, два века он ждёт человека

В чащобе лесной под кедровой сосной. *(Женьшень)*

***Учитель***

В переводе с китайского языка слово ***женьшень*** означает «человек-корень» (жень – человек, шень – корень). Это название было дано за поразительное сходство корня растения с человеческой фигурой. За целебные свойства корень женьшеня называют «корнем жизни».

Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги,

Я им помощь окажу. *(Подорожник)*

***Учитель***

– Какие вы молодцы! Запомнили, от каких болезней лечат эти природные лекари? Получите смайлики за этот конкурс.

**VIII конкурс «Дружные пары»**

**Слайд 16**

**«Болен – лечись, а здоров – берегись»**

***Учитель***

– Предлагаю следующий конкурс «Дружные пары», эпиграф которого «Болен – лечись, а здоров – берегись».

У команды «Здоровята» карточки с названием одного предмета, а у команды «Крепыши» другого. Ваша задача, найти свою пару в соседней команде и взяться за руки. (Под музыку «Настоящий друг» ребята ищут свои пары).

|  |  |
| --- | --- |
| А) ногти | А) ножницы |
| Б) руки | Б) мыло |
| В) нос | В) носовой платок |
| Г) волосы | Г) расчёска |
| Д) зубы | Д) зубная паста |
| Е) ноги | Е) таз с водой |
| Ж) голова | Ж) шляпа |
| З) одежда | З) щётка |

– Пары выстроились. Давайте проверим, правильно ли предметы нашли друг друга. Молодцы! Вы отлично справились с заданием и заслужили смайлики.

**IX конкурс «Мешочек здоровья»**

**Слайд 17**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

***Учитель***

– Наш последний конкурс «Мешочек здоровья». Эпиграф конкурса «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». У меня мешочек, а что в нём лежит, вы определите на ощупь.

***(Яблоко, морковь, апельсин, лук, хурма, чеснок, мандарин, свёкла, киви, картофель, груша.)***

И в этом конкурсе вы отличились своими умениями и знаниями. С лёгкостью узнавали овощи и фрукты. Молодцы! Заработали очередные смайлики.

Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть

Будете здоровы!

Овощи, фрукты очень полезны, в них содержится много витаминов для роста и развития.

***Учитель***

Конкурсная программа закончилась, подведём итоги. Подсчитайте количество смайликов. (Объявляется команда-победитель.)

– Помните дерево в начале нашего мероприятия?

– Какое оно было?

**Слайд 18**

– Посмотрите теперь на наше дерево. Что с ним произошло?

– Нам удалось оживить дерево?

**Слайд 19**

***Учитель***

Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. Берегите и укрепляйте своё здоровье! У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережёт. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

**Слайд 20**

***Учитель***

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!



Здоровью цены нет.



Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.



Двигайся больше – проживёшь дольше.



Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.



От здоровья не лечатся.



Отдай спорту время, а взамен полечи здоровье.



Ребёнком хил,

так взрослым гнил.



Румянами хворь не лечат.



От лежания да сидения хворь прибавляется.



От того, кто сквернословит

здоровье уходит.



В здоровом теле здоровый дух.



Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.



Ешь, да не жирей – будешь здоровей.



Если хочешь быть здоров – закаляйся.



Кто не курит и не пЬёт, тот здоровье бережёт.



Больному и золотая кроватЬ не поможет.

|  |  |
| --- | --- |
| http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg | http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg |
| http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg | http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg |
| http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg | http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg |
| http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg | http://arhivurokov.ru/multiurok/e/6/a/e6aa7cf267ae201119300db21e4217d8df44d7f0/img2.jpg |



**

В моде

здоровый

образ жизни

|  |
| --- |
| штангист |
| бегун |
| лыжник |
| хоккеист |
| фигурист |
| гимнаст |
| пловец |
| конькобежец |



|  |  |
| --- | --- |
| **7.00.** – подъём | |
| **7.15.** – зарядка | |
| **7.30.** – завтрак | |
| **8.00. - 13.00.** – уроки в школе | |
| **14.00.** – обед | |
| **14.30.** – прогулка | |
| **15.30.** – подготовка домашних заданий | |
| **17.00.** – отдых | |
| **19.00.** – ужин | |
| **21.00.** – сон | |
| **7.00.** – подъём | |
| **7.15.** – зарядка | |
| **7.30.** – завтрак | |
| **8.00. - 13.00.** – уроки в школе | |
| **14.00.** – обед | |
| **14.30.** – прогулка | |
| **15.30.** – подготовка домашних заданий | |
| **17.00.** – отдых | |
| **19.00.** – ужин | |
| **21.00.** – сон | |
| **чипсы** | | **чипсы** | |  |
| **сухарики** | | **сухарики** | |
| **лимонад** | | **лимонад** | |
| **сосиски** | | **сосиски** | |
| **кока-кола** | | **кока-кола** | |
| **жвачки** | | **жвачки** | |
| **конфеты** | | **конфеты** | |
| **хот-доги** | | **хот-доги** | |
| **суп в стакане** | | **суп в стакане** | |
| **каша** | | **каша** | |
| **компот** | | **компот** | |
| **сок** | | **сок** | |
| **салат** | | **салат** | |
| **ягоды** | | **ягоды** | |
| **кефир** | | **кефир** | |
| **мясо** | | **мясо** | |
| **варенье** | | **варенье** | |
| **котлета** | | **котлета** | |
| **хлеб** | | **хлеб** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **А) ногти** | **А) ножницы** |
| **Б) руки** | **Б) мыло** |
| **В) нос** | **В) носовой платок** |
| **Г) волосы** | **Г) расчёска** |
| **Д) зубы** | **Д) зубная паста** |
| **Е) ноги** | **Е) таз с водой** |
| **Ж) голова** | **Ж) шляпа** |
| **З) одежда** | **З) щётка** |