Учитель начальных классов

ГУО «Средняя школа № 11 г.Мозыря»

Тарасевич Светлана Григорьевна

***ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ***

***«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»***

**Тема: " Быть здоровым – здорово! "**

**Цель:**в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

Учебные материалы: компьютер, проектор, экран, таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями, видеоролик о воде, упаковки продуктов.

**Ход мероприятия**

- Ребята, вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

- Молодцы! Наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни.

1. **Конкурс «Собери пословицу о здоровье».**

- Сейчас каждой команде будет дан конверт. В него вложено предложение, которое разделено на слова. По моему сигналу, вы открываете конверт и начинаете  работу.  Победит та команда, которая быстрее прочитает предложение.

-«Чистая вода – для хвори беда».

- «Где здоровье, там и красота».

- «Мойся белее – будешь милее».

- «Кто аккуратен, тот людям приятен».

- «Здоровье в порядке – спасибо  зарядке»

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

- «Чистая вода – для хвори беда».

- «Где здоровье, там и красота».

- «Мойся белее – будешь милее».

- «Кто аккуратен, тот людям приятен».

- «Здоровье в порядке – спасибо  зарядке»

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

1. **Гигиена.**

-  Назовите имя богини Здоровья (дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа):

* Анна
* Клеопатра
* Гигия

 - Что такое гигиена?

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем? (Идем в ванную комнату умываться).

- Чем мы умываемся? (водой)

- Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.

 Учитель показывает видеоролик.

- Вода здесь описывается как живое вещество. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древних времен омовения совершаются именно водой.

- Что мы делаем после умывания?

**3. Конкурс**

- Как ухаживать за зубами?

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

**4. Правильное питание**

- Распределите слова в два столбика в группы “ Полезные продукты ”,

“ Вредные продукты ”: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

(Дети по одной карточке распределяют слова в столбики).

- **Полезные продукты:** яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

1. Главное – не переедай.
2. Соблюдай режим питания.
3. Тщательно пережевывай пищу.

**- Вредные продукты**: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

(Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.)

- Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии.

- Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят на химической фабрике. Не стоит часто употреблять их в пищу.

**5. Витамины.**

**Игра “ Доскажи словечко ”**

От нас коровки далеко,

А близко – в пачке - … (молоко)

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице… (морковь)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

(Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение).

Без нее на кухне пусто,

В щи добавим мы … (капусту)

На грядке вырос молодец –

Зелёный длинный … (огурец)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?  (Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами).

**6. Режим дня.**

Каждая команда получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) на 3 минуты. После выполнения  задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.

**На доске:**

1. Зарядка.
2. Умывание
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам, чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.

Команда, которая выполнила задание ближе к образцу, выиграла.

**7. Вредные привычки.**

Оздоровительная минутка (на внимание)

Жил на свете человек,

Беспокойный человек.

Он объездил всю планету –

Все искал по белу свету

Страну без ошибок.

Но увы, надежды зыбки –

Всюду он встречал ошибки…

                                               ( Дж.Родари )

- Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.

- Какие вредные привычки мешают человеку стать здоровым и прожить до 100 лет?

**8. Веселая  разминка.**

- А у нас следующий  конкурс. Вам нужно быть внимательными. Я буду читать вопрос, если вы думаете, что ответ «нет» - молчите, если ответ «да» - отвечаете фразой  «Это я, это я, это все мои друзья!» За каждый правильный ответ – витаминка.

* Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу? +
* Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? -
* Кто одежду «бережет» - под кровать ее кладет? +
* Кто ложится рано спать в  ботинках грязных на кровать? +
* Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным, +
* Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку. +
* Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
* Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

**9. Закаливание.**

Чтоб везде нам успевать,

Улыбаться, не чихать

Надо помнить, что здоровье,

Надо с детства укреплять!

**-**Выберите слова для характеристики здорового человека**.**

**На доске:**

красивый       ловкий          статный           крепкий

сутулый         бледный        стройный       неуклюжий

сильный         румяный       толстый          подтянутый

– Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.

**Приложение**

**Полезные**

**Вредные**

Чистая вода – для хвори беда.

Где здоровье, там и красота.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Чистая вода – для хвори беда.

Где здоровье, там и красота.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

1. Зарядка.
2. Умывание
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам, чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.

**красивый**

**ловкий**

**статный**

**крепкий**

**сутулый**

**бледный**

**стройный**

**неуклюжий**

**сильный**

**румяный**

**толстый**

**подтянутый**