

# Внеклассное мероприятие «Я за здоровый образ жизни!»

Подготовила Грачева Л.  
Ю.

Учитель начальных  
классов МБОУ «СОШ



**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.





### **Задачи мероприятия:**

рассмотреть понятия: здоровый образ жизни, здоровая личность; проанализировать негативное влияние вредных привычек на человека; способствовать развитию положительного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта, соблюдению режима дня.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- умение положительно относиться к процессу познания;
- умение делать нравственный выбор;
- оценивать собственную учебную деятельность.

#### **Регулятивные:**

- умение ставить цель для достижения результата;
- умение составлять план для решения задач учебной деятельности;
- умение контролировать рабочий процесс.

#### **Познавательные:**

- умение слушать и слышать учителя, одноклассников;
- умение выражать свои мысли в соответствии с задачами деятельности;
- умение анализировать ход своих действий;
- умение работать с различного рода информацией.

#### **Коммуникативные:**

- умение вступать в диалог, работать в паре и в группе;
- умение высказывать и аргументировать свою точку зрения.

7 апреля

Всемирный  
день здоровья!



А что же такое здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия



**«Человек может жить  
до 100 лет. Мы своей  
несдержанностью ,  
своим безобразным  
обращением с  
собственным  
организмом сводим  
этот нормальный  
срок до гораздо  
меньшей цифры»**

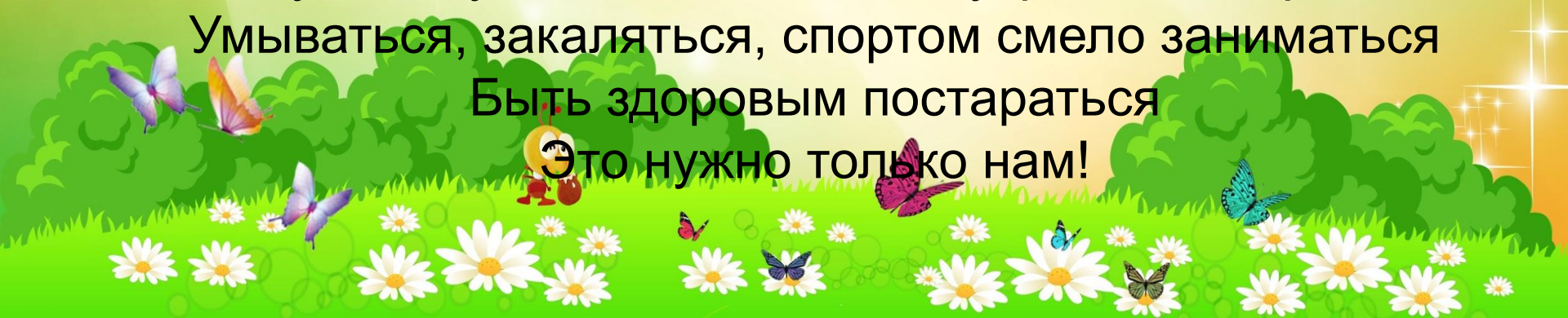


Добыть и сохранить здоровье может только сам человек. Наше здоровье зависит не от количества выпитых таблеток, а от образа жизни, который мы ведем, от состояния окружающей нас среды, от общения с природой. Занятия физическим трудом и спортом помогут нам вырасти здоровыми людьми.



Крошка сын к отцу пришел  
И спросила кроха:  
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?»  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат  
И не любишь шоколадку –  
То найдешь здоровый клад.  
Если мыть не хочешь уши  
И в бассейн ты не идешь  
С сигаретою ты дружишь  
Так здоровье не найдешь.

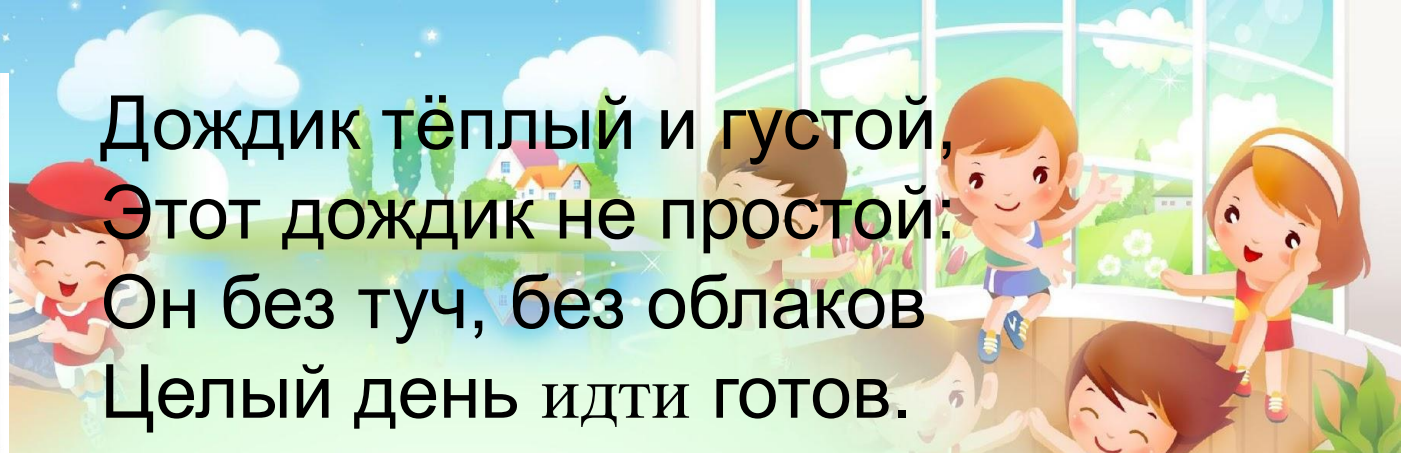
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься  
Быть здоровым постараться  
Это нужно только нам!





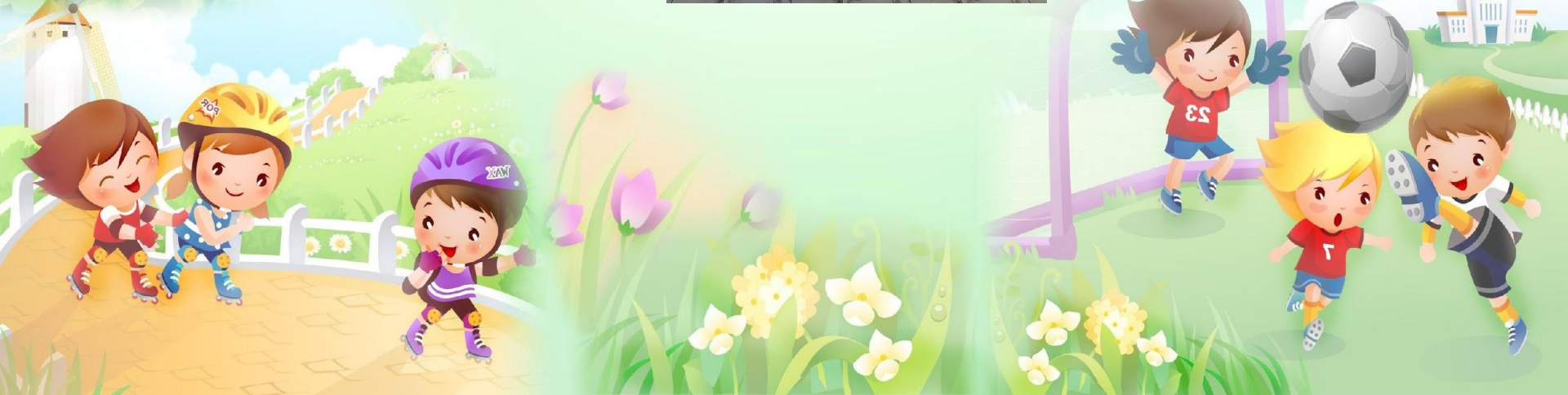
# *Первая ступенька «Зарядка»*





Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

Плещет тёплая вода  
В берега из чугуна.  
Отгадайте, вспомните:  
Что за море в комнате?





Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я,  
Дело ясное вполне  
Пусть отмоет руки мне



Мы ею пользуемся часто,  
Хоть она, как волк,  
зубаста.  
Ей не хочется кусаться,  
Ей бы зубки почесать.



Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
Помылся хоть немножко,  
Чернила смой с лица.  
Иначе ты вполдня  
Испачкаешь меня!



Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит





**Вторая ступенька  
«Личная гигиена!»**



А кто знает, откуда произошло это название?

В Древней Греции жила богиня Гиги́ея (богиня здоровья), которая очень часто повторяла: «Легче предупредить болезнь, чем вылечить», в честь нее и называли науку о здоровье гигиеной.



Ребята, а кто из вас покажет как правильно чистить зубы?

**Фикси-  
советы!**



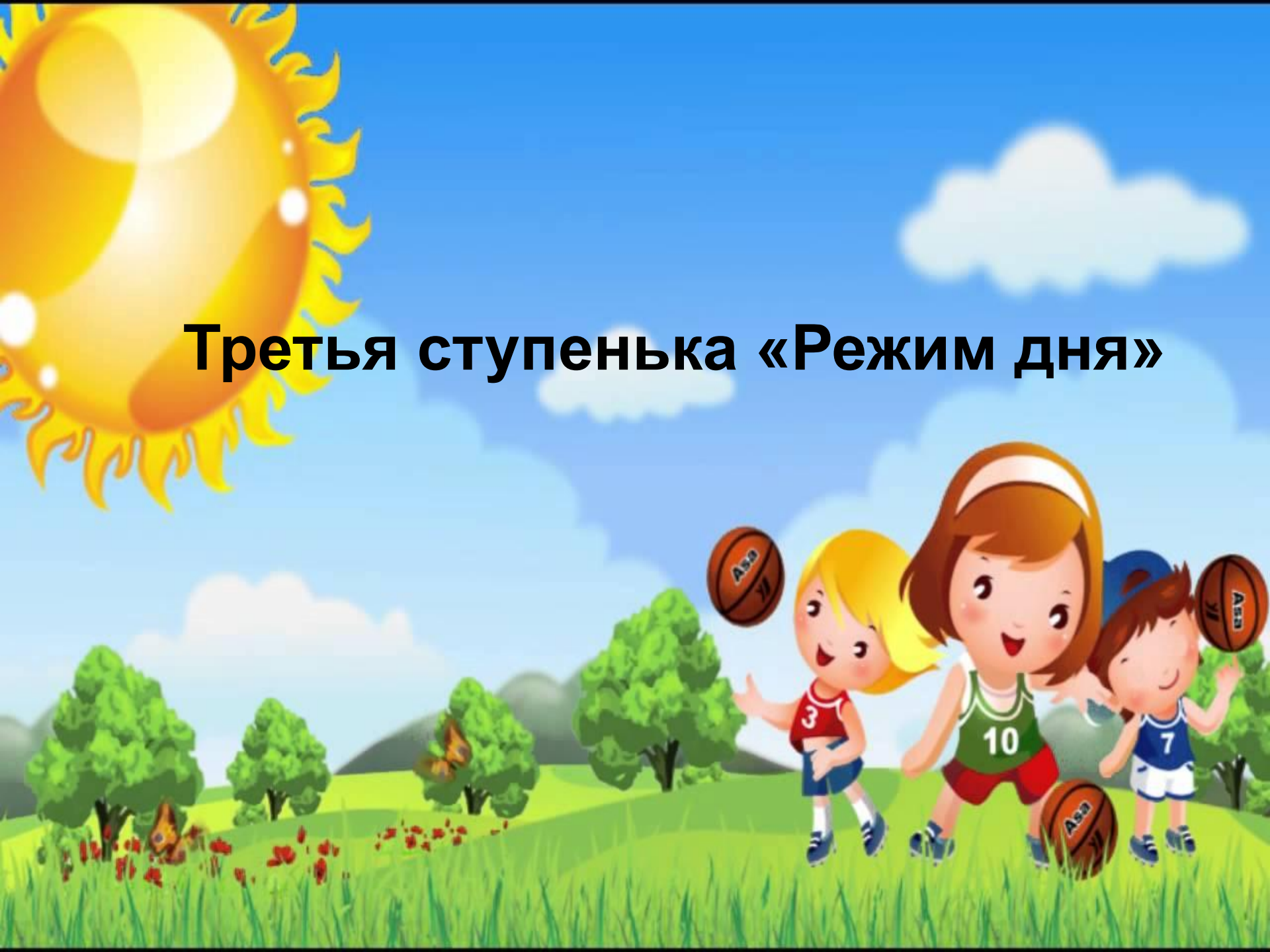
ДО СВИДАНИЯ  
детский сад!



Н  
6б



# Третья ступенька «Режим дня»



**сон**

**Подъем  
зарядка**

**умывание**

**свободное время**

**чистка зубов**

**ужин**

**помощь родным**

**РЕЖИМ  
ДНЯ**

**завтрак**

**школа**

**обед**

**прогулка**




**отдых**

**домашние задания**

**занятия в кружках**





**Четвертая ступенька  
« Борьба с вредными привычками »**



Программа по оздоровлению школьников

[www.balaman.kz](http://www.balaman.kz)



**Пятая ступенька «Физкультура и спорт»**



Кто знает, чем наполнен шарик?

Наши легкие тоже наполнены воздухом. Подумайте, как мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот - это ротовое дыхание. Попробуйте... Если вдох и выдох производится носом - это носовое дыхание. Попробуйте... А есть еще носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры. После того как вы побегаєте, я вам говорю: «Восстанавливаем дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот». Давайте потренируемся.

Чтоб здоровым  
быть сполна -  
физкультура  
всем нужна





# Шестая ступенька «Правильное питание»





*Письмо Карлсона:*

*Здравствуйте, друзья!*

*Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое.*

*Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.*

*Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда.*

*Скоро буду здоров.*

*Ваш Карлсон.*



Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день белый.  
А рубашка зелёная вся на солнышке она

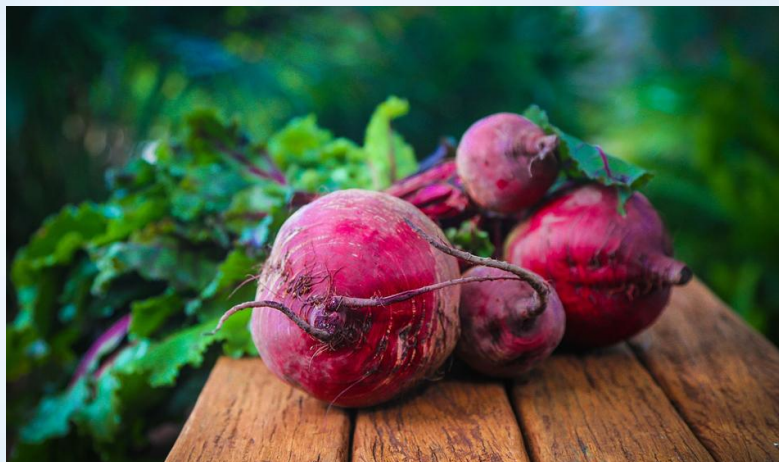


Маленький, горький,  
Луку брат





Вверху зелено.  
Внизу красно,  
В землю вросло



Как на нашей грядке выросли загадки.  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые  
Летом зеленеют,  
А к осени краснеют

**Благодарю за внимание!**



**Желаю успехов!**

