

# **Внеклассное мероприятие на тему «Путешествие по стране Здоровья»**

**Учитель русского языка и  
литературы Нытник Ирина  
Вячеславовна**



# Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.



- **Задачи:**
- - способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
- - показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
- - развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.



**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!**





**Стих о здоровье**

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

# Страна Здоровья

1.Режим дня

3.Здоровье и питание

Здоровье

2.Чистота-  
залог  
здоровья !

5.Береги и  
укрепляй  
здоровье!


4.Движение-  
залог  
здоровья.



# Соблюдаем режим дня



Девять десятых нашего  
счастья зависят от  
здоровья.  
**Шопенгауэр А.**

- 
1. **Делай всё вовремя.**
  2. **Никогда не опаздывай.**
  3. **Учись пользоваться часами.**

Отгадайте загадку.  
Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не лениться. (мыло)





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**





1. Чтобы быстро расти, ешь пищу, богатую витаминами.
2. Ешь каждые три-четыре часа в одно и то же время.
3. Хорошо пережёвывай пищу.
4. Не разговаривай во время еды.
5. Ужинай за полтора-два часа до сна.



## **Игра “Совершенно верно!”**

Прослушайте четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

К компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает

работу всех жизненно важных органов



Самые полезные и доступные виды спорта:  
плавание, езда на велосипеде, гимнастика,  
походы.

- Образец текста
  - Второй уровень
  - Третий уровень
  - Четвертый уровень
  - Пятый уровень

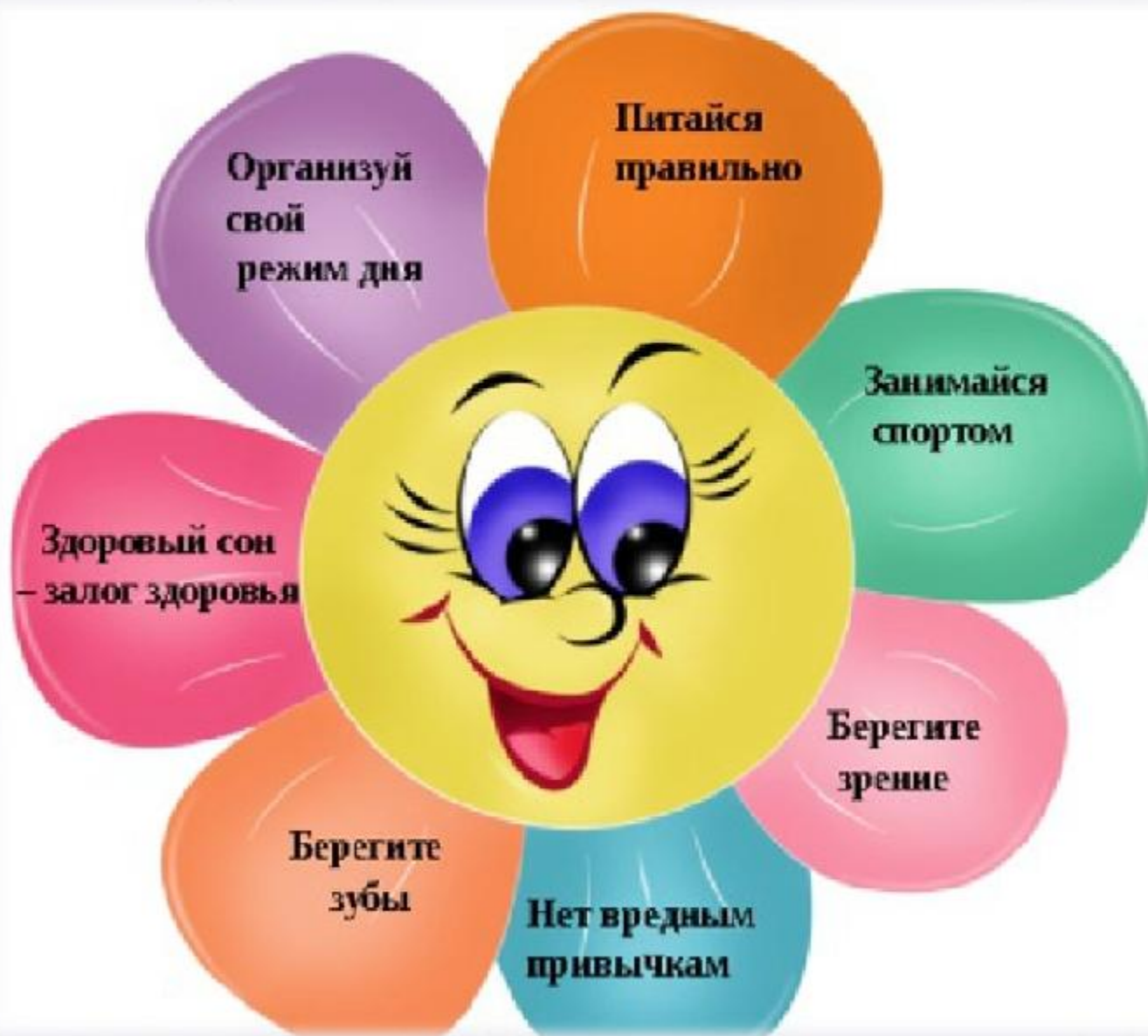


# В здоровом теле – здоровый дух



У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто  
здоровье бережет. Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!

# Цветок здоровья





На прощанье мой наказ:  
Чтобы вырасти здоровым,  
энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!  
Рано утром не ленитесь, на  
зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда – солнце,  
воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура,  
занимайтесь физкультурой!



*СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!*

