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 тоже 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

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

В здоровом теле – здоровый дух

У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. 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!