

**Внеклассное  
мероприятие для  
учеников 1 классов. Игра  
«Мы за здоровый образ  
жизни»**



**Лисицына Елена  
Валерьевна, учитель  
начальных классов**

# Цель:

- формировать у детей установки на здоровый образ жизни.  
Способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью.  
Прививать практические навыки Здорового образа жизни.

# 1 этап: Разминка «Кто быстрее»

- 1. Этому врача его пациенты называют покороче-ухо-горло-нос
- 2. Этим клеём пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей.
- 3. Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и называли. Что за болезнь?
- 4. Этому пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его.
- 5. Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провёл этот блестящий врач-хирург. Кто он?
- 6. Этот лечебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни»
- 7. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение
- 8. Результат воздействия мороза на организм человека
- 9. Кто может заразить человека бешенством?
- 10. Что должно находиться в домашней аптечке?

## 2 этап. «Самый сладкий»

- На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его



# Правила здорового сна

- Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.
- Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.
- Нельзя смотреть страшные фильмы.
- Не есть на ночь
- Спать нужно в полной темноте
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении
- Спать надо на ровной постели
- Спать лучше на спине или на правом боку
- Не применять снотворного.

## 3 этап: «Спорт, спорт, спорт!»

- « Тело без движения-подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт»



- 1. В здоровом теле-здоровый дух
- 2. Курить - здоровью вредить.
- 3. Здоровье всего дороже
- 4. Береги платье снову, а здоровье смолоду
- 5. Здоров будешь – всё добудешь.

# 4 этап: « Лекарство под небом»





- Ромашка - от боли в горле
- Подорожник - от внешних ран
- Лопух - от ушибов
- Малина - от температуры
- Ноготок или календула – от ангины
- Цветок липы – от простуды
- Черника для зрения
- Земляника – от простуды



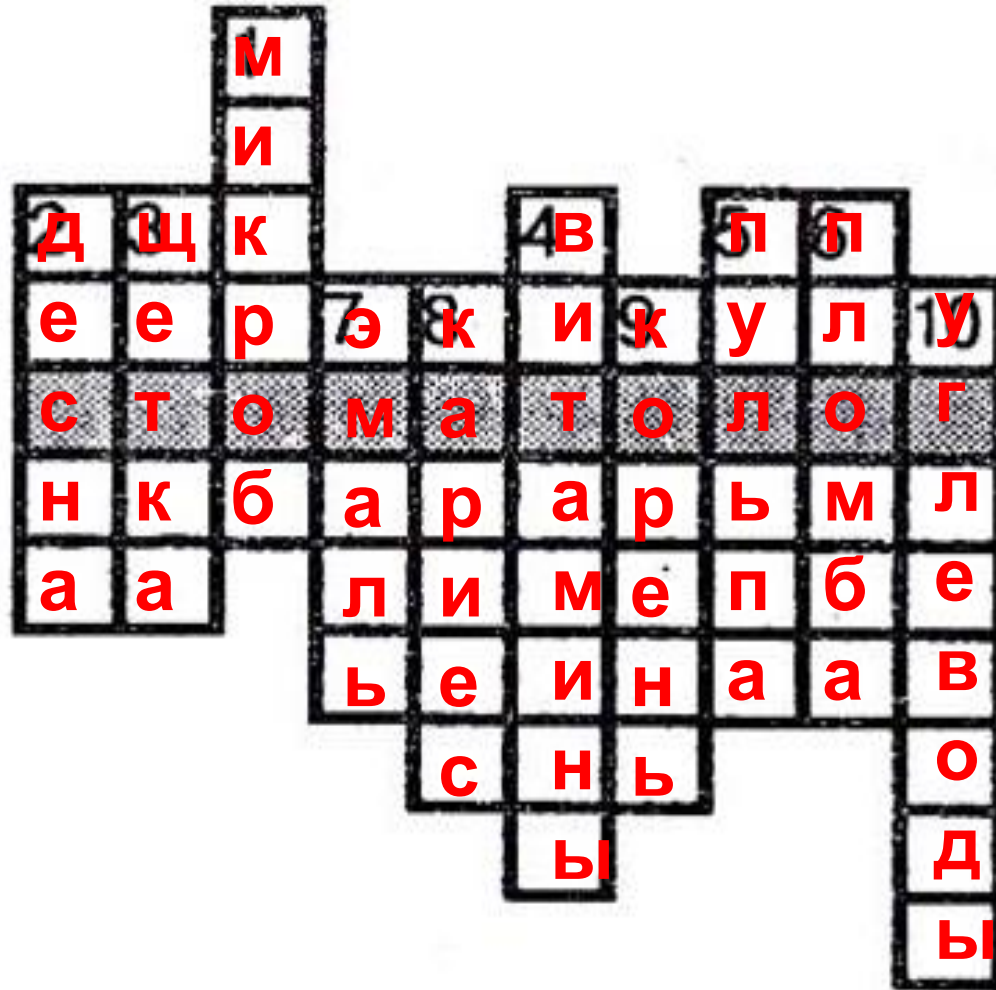
# 5 этап: «Вкусное меню»

## Растения:

- Картофель
- Фасоль
- Белена
- Бузина
- Капуста
- одуванчики
- овёс
- поганки
- лисички
- репа
- каштан
- огурцы
- лопух
- крапива
- щавель
- васильки
- ромашка
- зверобой.



# Кроссворд «Здоровые зубы»





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

**МЫ**

**ЗА**

**ЖИЗНИ**

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ**