

**Внеклассное мероприятие на
тему
«Учитель здоровья
России – 2016»**

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.

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, таблички для игры «Кроссворд», лепестки «Ромашки», презентация.

Ход мероприятия:

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

Игра «Кроссворд»

Загадки:

- Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.

А для этого нужны
Нашей Оле ... (глазки)

- Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится (мыло).

- Что можно увидеть
с закрытыми глазами? (сон).

- Ношу их много лет,

А счету им не знаю (волосы).

- Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ).

- Пять братьев –

Годами равные,

Ростом разные (пальцы).

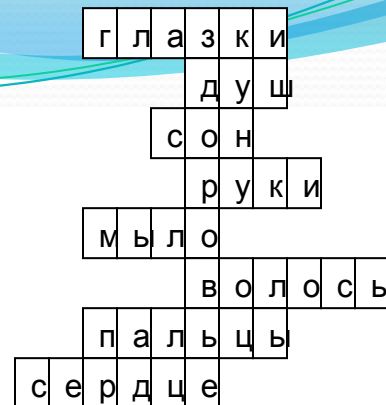
- У двух матерей

По пять сыновей –

Одно имя всем (руки).

- Не часы,

А тикает (сердце).



Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово - «здоровье».

Ведущий: Ребята, а что такое здоровье?

Ведущий: Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. И я рада приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня на празднике мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться. А на наш веселый праздник пришел очень важный гость.

Зожик: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зожик, я житель страны ЗОЖ. Ребята, а как называется наука о здоровье?

Дети: Валеология.

Зожик: Правильно, это наука валеология. Она учит вас быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми. Ученые всего мира думают о том, как помочь человеку жить не болея, сберечь и сохранить хорошее здоровье, поэтому они и придумали эту науку.

А вы знаете, как можно жить не болея?

Дети: Да!

Ведущий: Дорогой Зожик, наши дети хорошо знают правила здорового образа жизни, имеют только здоровые привычки и много занимаются физкультурой и спортом.

Зожик: Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Путешествуя в страну «ЗОЖ», вы узнаете много нового и интересного. В моей стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».

Ведущий: Ребята, вы согласны совершить путешествие в страну «ЗОЖ»?

Дети: Да!

Зожик: Тогда мы прямо сейчас отправляемся в мою страну. Первая наша остановка «Личная гигиена». Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Правила личной гигиены».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



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

Дидактическая игра «Правила личной гигиены»

Учащимся предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например, постоянно делай утреннюю зарядку, перед сном обязательно умываться, содержи волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул и т.д.

Дети играют.



Игра «Ромашка»

Посмотрите, у меня есть замечательный цветок – ромашка. На каждом его лепестке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой поговорки).



1. **«Здоровье не купить».** *Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*
2. **«Болезнь человека не красит».** *Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*
3. **«Труд – здоровье, лень - болезнь».** *Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*
4. **«Здоровье дороже богатства».** *Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*
5. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».** *Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная поговорка остается до конца занятия).*

Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Зожик: Молодцы, ребята, отлично справились с моим первым заданием. Следующая остановка называется «Режим дня».

Ведущий: Ребята, а что такое режим дня?

Дети: Режим дня - это распорядок дня.

Ведущий: Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток.

Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

Зожик: Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!) Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку по ритмичную музыку.

Физминутка «Моё утро»

Зожик:

Как проснешься, не соскакивай с постели, потянись!

Солнцу, маме, папе улыбнись!

Надо дверь, окно, иль форточку открыть,
Поскорее свежий воздух в дом пустить!

Ведущий:

Вот пора уже к зарядке приступать!

Все суставы и все мышцы поразмять!

Руки, ноги по порядку поднимать.

И, при этом, спину правильно держать.

Зожик:

Зубы чистить всем пора и умываться,

Душ холодный принимать иль обливаться.

Не болей, здоровый будь, всем улыбайся,

Спорт люби, ходи в походы, закаляйся.

Ведущий:

Чтобы в школе получать оценку «пять»,

Чтобы маме, папе, другу помогать,

Чтобы Родине любимой служить,

Надо крепким и здоровым быть!

Зожик: Вам понравилась моя зарядка? (Да!). А теперь давайте поиграем. Игра называется «Мой режим дня».

"Загадки о режиме дня"

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (ответ: режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (ответ: будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная... (ответ: семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (ответ: душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий... (ответ: завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (ответ: Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (ответ: поиграть);
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу... (ответ: улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (ответ: пора).

Режим дня в жизни школьника



Зожик: Кроме, гигиены питания, есть еще и правильное питание, посмотрите на картинку.



Кто знает как надо правильно питаться. (Кушать овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, поменьше есть сладостей, нельзя пить кока-колу, чипсы и так далее)

Зожик: Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.

Ведущий: Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.

Зожик: Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.

Ведущий: Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.

Зожик: Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает 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.

Дети читают стихи
Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

Ешьте овощи и фрукты.
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет на свете их полезней.

Подружитесь с овощами.
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!



Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».

Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.

Дети играют.

Зожик: А сейчас я хочу проверить, как ребята и ваши педагоги знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение»

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Ведущий говорит незаконченное предложение о правилах здорового питания, а зрители должны закончить предложение.

- 1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже _____. (время)*
- 2. Перед едой тщательно мойте _____. (руки)*
- 3. Ешь медленно, тщательно пережевывая _____. (пищу)*
- 4. Жуй пищу с закрытым _____. (ртом)*
- 5. Ешь больше овощей и _____ (фруктов), они полны _____ (витаминов).*

Ведущий: Ну, Зожик, ты убедился, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.

Зожик: Да, ребята, молодцы. А вы любите заниматься физкультурой?

Дети: Да!

Ведущий: Конечно, наши ребята любят заниматься физкультурой. Ведь физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

Ведущий: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось?
А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были
здоровыми, веселыми, красивыми.

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!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!







