

Внеклассное мероприятие

Тема «Наше здоровье»

*Учитель начальных классов
Жилина Ольга Григорьевна
МАОУ гимназия № 88
г.Краснодар*

Тема: «Наше здоровье»

Цели :

Рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные решения;

Воспитывать в детях стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Таблички для выбора решений, карточки «Моё настроение», компьютер, плакат «Дерево решений», презентация «Здоровый образ жизни» (Приложение 1), презентация для физминутки «Девчонки, мальчишки» (Приложение 2)

Ход урока

I. Организационный момент.

Долгожданный дан звонок - начинается урок.

Пожелаю всем удачи – за работу, в добрый час!

Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них.

Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем урок, поделитесь со мной... (показ карточек-лиц «Моё настроение»)

Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца урока.

II. Сообщение темы урока.

Слайд 1

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

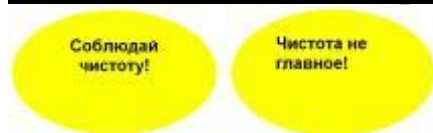
Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня на уроке мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. На доске вы видите девиз нашего урока, прочитаем его вместе: *Слайд 2*

*Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!*

Вот перед вами «Дерево решений» (на магнитной доске)
Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать.
Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

III. Чистота – залог здоровья.



- Подумайте, какое нам нужно принять решение?
- Каков ваш выбор?
- Что нужно нам для нашего здоровья? (вешаем на дерево карточку: Чистота – залог здоровья)
- Зачем нужно мыться?
- Почему плохо быть грязнулей?
- Где больше всего скапливается грязь на теле человека?
- Когда следует мыть руки?

Правила личной гигиены

Слайд 3

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Научись сам следить за ногтями и стричь их.
6. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
7. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

-Вспомним сказку «Мойдодыр» К.И.Чуковского. Какой совет дал Умывальник?

Ученик: Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам -
Стыд и срам.
Стыд и срам!
Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!
Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, корыте, лохани,
В реке, ручейке, океане
И в ванной, и в бане,
Всегда и везде

Вечная слава воде!

Содержать в **чистоте** нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в

одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

Слайд 4

*Чтобы дать микробам бой,
Моем руки мы с тобой.
Мочалку, щетку, мыло я купил –
45 рублей за это заплатил.
За мыло и мочалку мне 32 рубля не жалко.
А сколько стоит щетка, помогите сосчитать,
Тогда вы претендуете на «5».*

IV. Здоровое питание.



- Итак, посмотрим, какое нам нужно принять следующее решение?

(Выбор карточки)

*- Почему мы выбрали здоровое **питание**?*

- Какое питание можно считать здоровым?

Слайд 5

(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского «Обжора»

Ученик:

Была у меня сестра,
Сидела она у костра.
И большого поймала в костре осетра.
И был осетр
Хитер.
И снова нырнул он в костер.
И осталась она голодна,
Без обеда осталась она,
Три дня ничего не ела,
Ни крошки во рту не имела,
Только и съела бедняга,
Что пятьдесят поросят,
Да полсотни гусят,
Да десяток цыпляток,

Да кусок пирога,
Чуть побольше того стога,
Да двадцать бочонков
Соленых опенков,
Да четыре горшка
Молоки,
Да тридцать вязанок
Баранок,
Да сорок четыре блина.
И с голоду так исхудала она,
Что не войти ей теперь
В эту дверь.
А если в какую войдет,
Так уж ни взад, ни вперед.

- Почему заболел живот у Робина Бобина?

- Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- А что значит «разнообразие»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много

витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Хочешь быть здоровым?
Дары бери садовые!
Витаминная родня—
Дети солнечного дня!
Тот, кто много ест морковки,
Станет сильным, крепким, ловким.
А кто любит, дети, лук—
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет.

Золотые правила питания.

Слайд 6

1. Главное - не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Ученики: 1. Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться.

2. Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых ранних лет уметь.

3. Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.

4. Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

V. Движение – это жизнь.

Выбор решения в пользу здоровья.
- Какое нам нужно принять решение?



- Выбираем, что нужно для нашего здоровья.

Слайд 7

Почему выбираем «**Движение – это жизнь**»? Обоснуйте свой выбор.

- Почему нужно больше двигаться? (Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)

- Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым, красивым, смелым,

С атлетической фигурой?

Занимайся .. (физкультурой)

Для чего на уроках мы проводим физкультминутки? (ответы детей)

Пришло время физкультминутки.

VI . Физминутка.

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

VII.Отдых и труд - рядом живут.

- *Какое из высказываний выбираем для здоровья?*



- Почему вы сделали такой выбор?

Во все времена люди умели чередовать **труд и отдых**, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это

улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

-Расскажите о своем режиме дня.

Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила: **Слайд 8**

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Лучше будешь ты учиться,
Лучше будешь отдыхать

- Вот и нам пришла пора отдохнуть.

VIII. Физминутка (презентация с музыкой) (Приложение 2)

IX. Вредным привычкам – НЕТ!

Переходим к выбору в пользу здоровья.

- Что выберем из предложенных высказываний?



- Какие привычки называют **вредными**? (курение, употребление спиртного и наркотиков)

- Почему они вредные?

- По какой причине же тогда многие заводят эти привычки?(простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей) **Слайд 9**

Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

- Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили?

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

Например: -Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось.

-Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

-Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Пословица: Вино сперва веселит, а потом беду творит.

-Как вы понимаете эту пословицу?

Недаром люди говорят:
«Алкоголь – это яд».
Вот дядя Слава, наш сосед,
От водки натерпелся бед:
Ушла жена, потом собака,
И с другом завязалась драка,
А в заключение всего
С работы выгнали его.
Он похудел, стал как Кощей
В пустынной комнате своей.
Мы спросим вас не для забавы:

«Сколько бед принес алкоголизм дяде Славе?»(5)

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом)

- Какое интересное дело вы могли бы предложить? (Чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

Физминутка.

Выполним упражнения для лица:

- вытяни губу трубочкой;
- растяни губы шире;
- сделай удивленные глаза
- зажмурь сильнее глаза;
- подвигай челюстями вправо и влево;
- сделай доброе смешное лицо;
- сделай сердитое лицо;
- сделай удивленное лицо.

Учитель: Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

Х. Хорошее настроение – жизни продолжение.

Выбор решения в пользу здоровья.



Из словаря С.И.Ожегова: «**НАСТРОЕНИЕ** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

- От чего это зависит? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)

Слайд 10

-Поясните свой выбор?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

- Какие причины могут влиять на настроение?

(кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие)
- Можно ли исправить настроение? (хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения)

Игра «Кто больше?».

- Назовите виды эмоций. (*Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость...*) **Слайд 11**

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

Исполнение песни «Улыбка»

ХII. Итог урока.

Вот и на нашем дереве выросли плоды: наши решения в пользу здоровья.

-Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

- *Закончите предложение:* Здоровый образ жизни – это... (*чтение, принятых решений на «Дереве решений»*) **Слайд 12**

Вывод: Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

-Что нового и интересного вы узнали сегодня? Чему учились?

Учитель: Здоровье – бесценное достояние человека. **Слайд 13**

При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение).

-Покажите, с каким настроением вы закончили урок! **Слайд 14**
Желаю вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!