**Внеклассное мероприятие «Если хочешь быть здоров» , 2 класс**

**Форма :** диалог с элементами игры

**Цель:**

Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Образовательные

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Развивающие

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

**Оборудование:**

1.Сигнальные карточки «полезно-вредно», «Да-нет»
2. Памятка здорового образа жизни

3. Кроссворд «Здоровье»

4. Интерактивная доска.

Ход внеклассного мероприятия:

**1. Организационный момент.**

*Учитель:*

Утром ранним кто–то странный
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемежку).

Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».

**2. Сообщение темы и цели внеклассного мероприятия.**

*Учитель*:

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Тема внеклассного мероприятия: « Если хочешь быть здоров ».

*Учитель*: Ребята, что значит быть здоровым?

*Дети:* Быть здоровым – это значит жить без болезней.

*Учитель*: Здоровье в основном зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

*Дети*: Образ жизни, окружающая среда, питание.

*Учитель*: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни?(ответы детей).

*Учитель*: Давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

**3.Режим дня**

*Учитель*: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это распорядок дня , когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

*Ученик:*Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

- Зарядка: 7.20 Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

- Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.

- Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.

- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

- В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

- Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**4. Правильное питание.**

*Учитель*: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Одна из пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?(ответы детей).

*Учитель*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

У вас на столе лежат карточки «полезно- вредно» , я буду называть продукты, а вы поднимаете соответствующую карточку *( Рыба, кефир, фанта, сметана, чипсы, мясо, торты, морковь, яблоки, груши, хлеб, творог, йогурт, яйца, рис, греча)*

*Учитель*: Молодцы, ребята, справились с заданием!

**5.Закаливание**

*Учитель*: А как человек может закаливать свой организм? ( ответы детей)

Послушайте стихотворение И. Семёнова «Всем кто хочет быть здоров»

*Читают дети.*

*1.*
Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!

*2.*
Поздно поняли мы ,братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

*1.*
Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно!

*Учитель*: Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

**6. Соблюдение правил гигиены.**

Чисто жить – здоровым быть!

*Учитель.* Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

( руки, ногти, уши, зубы, лицо)

*Ученик.*

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

*Учитель:* Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**7. Не заводи вредных привычек.**

*«*Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

На доске : Да! Нет!

спорт алкоголь

жизнь курение

книги наркотики

*Учитель*: Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт ( алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление.

Наркотики- особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!

**8. Игра « Собери пословицы»**

*Учитель*: Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (*работа в парах*).

Здоровье дороже будет здоровым

Болезнь человека болезнь не догонит

Любящий чистоту не красит

Быстрого и здорового богатства

**9. Памятка здорового образа жизни.**

*Учитель*: Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не заводи вредных привычек!

**10. Итог внеклассного мероприятия.**

*Учитель*: Для закрепления сегодняшнего занятия я предлагаю разгадать кроссворд «Здоровье»

Молодцы, ребята, справились с заданием!

Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

В заключение нашего внеклассного мероприятия я хочу прочитать стихотворение:

Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

*Желаю всем крепкого здоровья !*

*Спасибо за внимание !*