

МАОУ «СОШ № 65»г.Чебоксары

Внеклассное мероприятие на тему:

«Здоровый образ жизни»

для обучающихся 3 класса.

Выполнила:

Иштекова Н.В.

Чебоксары 2023г.

Конспект внеклассного мероприятия

Форма занятия : Внеурочное занятие

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель: Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

Задачи:

- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;

Оборудование для воспитателя: компьютер, презентация, пословицы; цветок с правилами на лепестках.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья.

*Рано утром я встаю,
Бога я благодарю,
Солнцу, ветру улыбаюсь
И при этом не стесняюсь
Слово «здравствуй» говорю,
С кем встречаюсь поутру.
Всем здоровья я желаю
Никого не обижаю.
Чтоб земля моя цвела,
Я желаю всем добра.*

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Тому как сохранить здоровье и что для этого следует делать - мы посвятим наше занятие.

Разминка. Упражнение «Бабочка»

*Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась, Два –
изящно покружилась, Три –
нагнулась и присела, На
четыре – улетела.*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

II. Постановка учебной задачи.

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия мы прочитаем пословицы:

1. Где здоровье, там и красота
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Если хочешь быть здоров - закаляйся
4. Здоровья за деньги не купишь
5. Чистота – залог здоровья
6. Кто встал до дня, тот днем здоров

Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока.

(Здоровье)

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

(На доске открывается тема урока)

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

III. Работа над новой темой.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

-Здоровье-это красота.

-Здоровье-это долгая счастливая жизнь.

-Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.

-Здоровье-это сила и ум.

-Здоровье-это самое большое богатство.

А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни)

- Мы с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «**Мойдодыр**». Кто её автор? (*Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.*) Корней Иванович Чуковский

-А зачем моется человек? (*Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть,ничем не заболеть*).

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки

- появляются кишечные заболевания.)

- У Чистоты есть помощники. Назовите их (*мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска*).

Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

- Очень неприятно и опасно, когда заводится микроб. Принес его Петя Петров. Ехал он с мамой в автобусе, взялся за поручень рукой – микроб прилип к его руке. Пришел Петя в класс, положил руку на двери, а микроб прыг на дверную ручку. Сидит Микроб, радуется. А из-под дверной ручки вылезает маленький, бледненький Микробчик.

Обрадовался Микроб – родню увидел: «Хорошо тут у вас, детей много. Всех заражу!». Цель жизни микроба – заразить всех детей, устроить эпидемию. Эпидемия – это когда все друг от друга заразились и болеют одной болезнью вместе.

Отвечает Микробчик: «Видишь, какой я бледный и квелый. Жить у нас здесь нет никакой возможности. Дети руки хорошо моют. Ежедневно в классе протирают парты, дверные ручки, пол с Хлоркой. Хлорка – дама ужасно едкая, она пожиратель микробов. Вот я и прячусь в щелку от нее» Призадумался Микроб...

Микробчик рассуждал: «Или тебя дети смоют вместе с мылом в раковину, или Хлорка съест. Можно, конечно, в щелку спрятаться. Я прячусь». Возражал Микроб «Есть неряшливые дети. Они всегда грязные руки в рот тянут». «У нас таких нет. Все аккуратные!» - протестовал Микробчик. Спорили, спорили и не заметили, как мадам Хлорка на мокрой тряпке подобралась к ним. Раз и съела Микроба с Микробчиком!

Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*

-Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

Первое правило ЗОЖ. *(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

Итак, как мы с вами назовем первый лепесток?

На цветке появляется 1-й лепесток «Соблюдай чистоту!».

Ребята, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»? (ответы детей)

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

Игра «Полезно, вредно».

- Ребята, а сейчас поиграем. распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? (*Овощи и фрукты*
- есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к
болезням, разрушают здоровье).

*Если хочешь здоровым ты быть,
Очень многое надо любить.
Капусту, морковку, лук и салат,
Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.Кашу
на завтрак, суп на обед,*

*Очень полезен также омлет.
Фрукты – прекрасный источник здоровья,
Еще молоко надо пить нам коровье.
Если питаться так ты готов,
Будешь всегда здоров.*

Так какое второе правило ЗОЖ?

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка! Ну, что,
детки-шалунишки, противные детишки,Занятие здесь
затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот
ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат,
шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.

Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так
часто болеешь.

(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни. Давайте
с вами подвигаемся, сделаем зарядку:

(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок
здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом.

Здоровье связано с движением, спортом.

Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

(Плаванием, лыжным видом спорта, футболом, легкой атлетикой и др.)

Ребята, назовите 3е правило ЗОЖ.

На цветке появляется 3-й лепесток «Больше двигайся!»

Ребята, а как называются:

Интернет-зависимость

Привычка грызть ногти

Привычка грызть карандаш или ручку

Употребление нецензурных выражений Злоупотребление “словами-паразитами”

Привычка завидовать другим

Ответы ребят .Правильно .Вредные привычки

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья вам поможет стихотворение.

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам,И

ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок ,

Умыться и поесть .

Успеет в школу он дойти

За парту в школе сесть .

С часами дружба хороша!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает

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

- Назовите 4-ое правило ЗОЖ.

Появляется на цветке 4-й лепесток «Соблюдай режим дня».

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили в начале занятия? (*Назвали правила ЗОЖ*).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

IV. Закрепление пройденного.

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую игру.

*Если мой совет хороший, Вы
похлопайте в ладоши! На
неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет*

*Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших Фрукты,
овощи, омлет, Творог,
простоквашу.*

*Не грызите лист капустный, Он
совсем, совсем невкусный. Лучше
ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад. Это
правильный совет?*

*Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,*

*Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люда?*

*Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочкуСладкую
в кровать.
Это правильный совет?*

*Чтобы зубы укреплять, Полезно
свозди пожевать.Это правильный
совет?
Молодцы же вы, ребятки,Будет
все у вас в порядке!*

V. Рефлексия.

*- Ребята, теперь выскажем свое мнение.
сегодня я узнал...
я понял, что...
теперь я могу...
я попробую...
классный час дал мне для жизни...мне
захотелось...
здоровье это....*

Итог урока.

*Мы желаем вам ребята,
Быть здоровыми всегда! Но
добиться результата
Невозможно без труда.
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.*

