***Конспект внеклассного мероприятия для учащихся 1-2 классов***

***«Твое здоровье - в здоровых привычках»***



**Из опыта работы учителя школы**

**Кочетовой О.И.**

*Использование системно-*

*деятельностного подхода*

*в образовательной*

*практике*

1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 40 города Липецка**

Цель: формировать у детей установку на здоровый образ жизни   
Задачи:   
1.Прививать навыки здорового  образа жизни.   
2.Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.      
3.Пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход занятия:

**Ученик:**

Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.

А как?

Сейчас мы вам скажем

Что знаем сами – всё расскажем!

**Учитель:**

**-** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, что же нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Послушайте одну притчу:

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава ещё не делает человека счастливым. Здоровый нищий, счастливее больного короля».

- Вы согласны с мнением мудреца?

- От чего зависит наше здоровье? (от экологических условий, режима дня, питания, личной гигиены)

Здоровый образ жизни начинается с гигиены, с чистоты. Если мы посмотрим в толковый словарь, то в переводе с греческого гигиена – это целебный, целительный, оздоровительный.

Ещё много лет назад люди стремились к чистоте. Например, при раскопках царского дворца в Средиземном море на острове Крит – были обнаружены бани. А у нас в России существовал ритуал: перед боем мылись и надевали чистое белье.

- Как вы думаете, почему? (на чистой коже бактерий меньше. А в случае ранения, это поможет избежать заражений)

**Игра «Идем в баню»**

- Что нам нужно брать с собой в баню? (На доске вывешены карточки с предметами: полотенце, мыло, очки, зонт, мочалка, рюкзак, ножницы, крем, шампунь, березовый веник, веник для уборки, книга, расческа, часы). Учащиеся выбирают карточки и объясняют свой выбор.

- А теперь прослушайте стихотворение Л. Яхтина

(чтение подготовленными учениками)

Жил на свете мальчик странный —  
Просыпался по утру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите — верьте, хотите - нет.

Руки мыл зачем - то с мылом,

А лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала по дальше мыло

Перекрыла в ванной кран,Хотите - верьте, хотите - нет.

Мальчик этот был упрямый,

Маму слушать не хотел,

Умываться по утрам он все хотел

И... заболел.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным —

Будет он всегда здоров.

- Ребята, как вы думаете, правильный диагноз поставили мальчику?

- Можно ли заболеть от чистоты?

Чистота – это залог нашего здоровья!

- Дети, а какое питание можно назвать здоровым? (разнообразное, богатое витаминами, с соблюдением режима питания, без переедания)

- В каких продуктах больше всего витаминов? (В овощах и фруктах)

**Игра «Съедобное – несъедобное»**

На доске карточки с названиями съедобного и несъедобного. Дети выбирают карточку со съедобным и помещают ее в продуктовую корзину.

(Картофель, мухомор, кабачок, лопух, вороний глаз, щавель, капуста, волчья ягода, огурец, петрушка, волчье лыко, капуста, ландыш)

- Витамины нужны человеку, чтобы он хорошо рос, видел, у него были крепкие зубы, чтобы быть сильным, реже простужаться и быть бодрым.

**Ученики:**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить ,смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся ни как.

Витамины - просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

- Сделаем вывод, здоровое питание – это основа здорово образа жизни.

А еще для ведения здорового образа жизни важен и необходим спорт.

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – веселая игра.

- Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом?

- А каким видом спорта занимаетесь вы? (ответы детей)

**«Спортивные загадки»**

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(Лыжник)

Кручу я весело педали,  
Колёса катятся скорей.  
Я мчу вперёд к своей медали,  
Приеду к финишу быстрей!  
(Велосипедист)

Кролем, брассом, на спине  
Плавать я могу.  
Соревнуясь на воде,  
К финишу спешу.  
(Пловец)

Бегу я очень быстро,  
Стараюсь, как могу.  
Не даром же я спринтер,  
Я к финишу спешу.  
(Бегун)

Удар сильнейший нанесён,  
Соперник мой повержен.  
Нокаут подтверждён судьёй,  
И чемпион известен.  
(Боксёр)

Красиво, грациозно,  
Танцуют в нём на льду.  
И пусть бывает сложно,  
Я этот спорт люблю!  
(Фигурное катание)

Я на мостик стану смело,  
Кувыркнусь и на шпагат.  
Обруч я кручу умело,  
Ну совсем, как акробат!  
(Гимнастка)

**Учитель:**

Сон – это очень важная составляющая в жизни человека.

Послушайте стихотворение С. Михалкова «Не спать»

Я ненавижу слово «спать»!  
Я ёжусь каждый раз,  
Когда я слышу: «Марш в кровать!  
Уже десятый час!»

Нет, я не спорю и не злюсь —  
Я чай на кухне пью.  
Я никуда не тороплюсь,  
Когда напьюсь — тогда напьюсь!  
Напившись, я встаю  
И, засыпая на ходу,  
Лицо и руки мыть иду…

Но вот доносится опять  
Настойчивый приказ:  
«А ну, сейчас же марш в кровать!  
Одиннадцатый час!»

Нет, я не спорю, не сержусь —  
Я не спеша на стул сажусь  
И начинаю кое-как  
С одной ноги снимать башмак.

Я, как герой, борюсь со сном,  
Чтоб время протянуть,  
Мечтая только об одном:  
Подольше не заснуть!

Я раздеваюсь полчаса  
И где-то, в полусне,  
Я слышу чьи-то голоса,  
Что спорят обо мне.

Сквозь спор знакомых голосов  
Мне ясно слышен бой часов,  
И папа маме говорит:  
«Смотри, смотри! Он сидя спит!»

Я ненавижу слово «спать»!  
Я ежусь каждый раз,  
Когда я слышу: «Марш в кровать!  
Уже десятый час!»

Как хорошо иметь права  
Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!  
В четыре! Или в пять!  
А иногда, а иногда  
(И в этом, право, нет вреда!) —  
Всю ночь совсем не спать!

- Итак, в котором часу вы ложитесь спать?

- А в каком часу следует ложиться спать школьнику, чтоб не навредить здоровью.

**Следующий этап – вредные привычки.**

- Какие вредные привычки вы знаете?

- К чему приводит наличие у человека этих привычек?

Сделаем вывод: пить, купить – здоровью вредить!

И в заключении, давайте повторим правила здорового образа жизни (чистота, правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня, правильный сон и отказ от вредных привычек)

**Учитель:**

Я желаю, дорогие

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!