**« Хочешь быть здоровым – будь им!»**

Тема «Энциклопедия здорового образа жизни» (игра- путешествие)

**Цели:** - пропаганда здорового образа жизни

- формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью

- закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них ;

- дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни. **Оборудование:** обруч, скакалка, рисунки учащихся о вреде курения, корзина с картинками, на которых изображены различные продукты.

**Ход занятия**

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

А вы задумывались когда–нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

**Ученик:** На пороге тысячелетия

Наступает момент, когда

Мы за все бываем в ответе,

Перелистывая года.

**Ученик:** Человек покоряет небо

Чудо техники изобретает,

Но, приобщившись к дурным привычкам,

О здоровье своем забывает.

Все вы когда-то отправлялись пусть и в маленькие, но путешествия. Вот и сегодня мы будем путешествовать – по миру здорового образа жизни. Итак, в путь! Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся)

Ну, а теперь отправляемся в спортзал.

1.Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить

2. Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов,

Приемам разным обучаться

Я всегда готов.

3.Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч я должна крутить.

4. вышла Лизочка вперед,

Лиза прыгалку берет

Лиза, Лиза вот так Лиза!

Раздаются голоса

Посмотрите, это Лиза

Скачет целых три часа,

Доскакала до угла

Я б еще не так смогла…

5. Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

**Учитель:** - Молодцы, ребята, ведь спорт - это наш первый путь к здоровому образу жизни.

А теперь для вас викторина.

1.Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? ( утренняя зарядка)

2.Людей, которые купаются зимой в проруби называют…?

3.При этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы шаг был как можно длиннее и чаще.

4. Назовите несколько видов спортивного инвентаря.

Хорошо вы справились и с викториной, думаю, что вы всегда будете дружить со спортом и будете здоровыми

**Все вместе:** Физкультура и спорт, нужны нам всегда

Здоровыми быть, они нам помогут всегда **Учитель.** Продолжим наше путешествие, оно подскажет следующий путь к здоровому образу жизни.

Исполнение частушек:

**1**.Коля, Коля не кури:

Вредно для здоровья!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье.

**2**.Говорили, говорили

Чтоб мальчишки не курили

А Андрюшка за углом подавился табаком

**3**. Каждый день у нас Денис

Курит пол полпачки

Лучше ел бы мальчик наш

Леденцы на палочке

**4**. Никотин здоровью враг,

Учат детей в школе

Дома папа курит так,

Что взвоешь, по неволе.

**5.**Никотином травим всех,

Тех, кто с нами рядом

Чтобы не было беды

Курить бросить надо.

Каждый ученик произносит следующие высказывания.

1 «Курить – здоровью вредить!»

2 «Курить – себя губить!

3 «Курильщик губит не только себя, но и вредит здоровью окружающих»

4 «Брось сигарету, пока сигарета не сломала тебя!»

5.Сигаретная страна-

Очень мрачная она.

Кто хоть раз в нее ступил,

Сигарету закурил,

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

Лучше спорт, компьютер, книжки

Для девчонок и мальчишек.

Научись ответить «нет»

Любой пачке сигарет!

**Викторина**

При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги. (Никотин)

Почему курильщику, труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память)

Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении. (Зубы желтеют)

**Учитель:** До середины 20 века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Или еще пример: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание. Факторы, ухудшающие состояние здоровья: употребление алкоголя, курение, наркомания.

**Сценка**

**Автор**. С соской сын пришел к отцу,

И спросила кроха.

**Сын.** Папа это хорошо или это плохо?

**Автор**. Папа сыну отвечал

На вопрос курьезный.

**Папа.** Если б соску не сосал,

Был бы ты серьезный

Брось ее – и в тот же миг

Повзрослеешь ты, старик!

**Автор**. Год прошел, седьмой грядет.

Мальчик в первый класс идет.

И отцу, хоть и подрос,

Задает опять вопрос.

**Сын.** Там у школы два мальчишки

Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть?

Предлагали закурить.

Я попробовал – отрава,

Эти сигареты «Ява».

Как же можно их курить, Так здоровью – то вредить?

**Автор.** Подумал папа и в ответ

Сыну дал такой совет.

**Папа.** Кто сигареты поджигает-

Жизнь на годы сокращает.

Окружающим, себе,

Может быть, тебе и мне.

**Автор**. Дни летят, идут года,

Сын растет как никогда.

Десять классов за спиной

Стал сынок совсем большой.

Деньги просит без конца

У поседевшего отца.

Для чего не говорит,

Принимает умный вид.

В подворотне с «друганами»

Пиво пьет и ест салями.

Но отец про все узнал,

Сына на «ковер» позвал.

**Папа.** Ты ответь мне, сын родной,

Если пьешь, то ты крутой?

Ведь спиртное – это яд!

Пусть дружки – то говорят,

Что попробуешь разок

И узнаешь жизнь, браток !

Это все вранье – не верь;

Мигом втянешься, поверь.

Алкоголь туманит разум.

Лучше брось ты это сразу!

На, рюкзак ты мой возьми

И в поход скорей иди.

Посмотри ты на природу,

Ведь в любую непогоду

Все прекрасно, сынка, в ней

Для людей и для зверей

Набери себе здоровья,

И для будущих детей.

**Сын.** Ты прав, как всегда. Не нужны кошмары эти-

Ни мне, ни родным, ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда,

Ведь мир – это наша большая семья!

(Учащиеся поют песню на мелодию «Гимна демократической молодежи мира»)

Дети разных народов,

Мы мечтою о мире живем.

В эти грозные годы

С сигаретой бороться идем.

В разных землях и странах,

На морях, океанах

Каждый, кто молод, встань с нами вместе!

В наши ряды, друзья!

Припев: За здоровье выступает молодежь!

С сигаретой на земле не проживешь!

Нам, молодым,

Вторит песней той

Весь шар земной.

За здоровье выступает молодежь!

**Учитель:** Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая

Всемирным днем без табака.

Перед мировым сообществом поставлена задача – добиться, чтобы в 21 веке проблема

табакокурения исчезла. Будет наша страна здоровой или нет, зависит от нас с вами, от

каждого из нас!

**Учащиеся все вместе:** « Вредным привычкам скажем нет!» Мы за здоровый образ жизни!

А следующий путь к здоровому образу это, конечно же, питание.

Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин»

(стучит почтальон в дверь)

Почтальон (в роли почтальона родитель.) Я принес письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье:

болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно

правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и

пепси – кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон»

**Учитель.** Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Можно ли быть здоровым употребляя

эти продукты?

Сейчас мы идем в магазин и выберем

продукты для него. ( На пороге в магазин нас встречает Старичок - здоровячок)

**Старичок – здоровячок**. 

Знают взрослые и дети:

Магазины есть на свете.

Продают там хлеб и соль,

Лист лавровый и фасоль,

Помидоры с грядки, чай,

Свежий сдобный каравай,

Мясо, фрукты и печенье,

Джемы, торты и варенье-

В общем, выбрать есть что нам,

Но… совет я мудрый дам.

Знай, не все, что продается,

Здоровью пользой обернется.

Это вкусно, то - полезно,

Что – то вовсе бесполезно.

А теперь всех приглашаю

Магазин наш посетить,

Чтоб сегодня вы узнали,

Как здоровье сохранить.

Для вас для всех, для пап и мам

Открыт наш магазин реклам

Для Пети, Миши, Светы, Люды

Овощ есть к любому блюду.

Посмотрите, что природа

Вам готовит с огорода:

Для салатов и борщей-

Много спелых овощей.

( несколько учащихся – покупатели, а остальные контролеры.

( Покупатели складывают в корзины картинки с изображением различных продуктов,

яйца, мясо, творог, молоко, рыба, овощи, фрукты и др. продукты).

Мы выбирали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две

тарелки: на желтую – полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную –

продукты, присутствующие на столе редко. Ребята, вы просто, молодцы, я думаю, что

употребляя, полезные продукты и правильно питаясь, наш Карлсон больше не будет

попадать в больницу.

**Учитель**. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных

веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не

накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты

должны быть в рационе ребенка регулярно.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, Д,

Е). Если хочешь быть здоровым – не забудь про витамины!

**Учитель.** Здесь вам тоже предстоит поучаствовать в викторине.

-Вспомните и скажите, в какой русской народной сказке для спасения от Бабы Яги героям

пришлось съесть молочка с киселем.

-В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала

ему старуха?

Из этих слов составьте меню обеда, изменив одну букву салют, ухо, плот, сук. (Салат, уха,

плов, сок)

( появляется Старичок-здоровячок.)

Нам узнать давно пора,

Что же есть, чтоб в форме быть,

Чтоб глаза огнем горели,

Кожа гладкою была,

Цвет лица – как у ребенка,

Зубы новые, без пломб,

Чтобы нам да без проблем

Лет до ста прожить бы всем.

Создай свое ты настроенье!

Пускай вся жизнь будет везеньем!

Дружи со спортом – закаляйся,

Стань альпинистом – с гор спускайся!

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

Советов много дали мы –

Несложно вам их соблюсти.

**Учитель.** Ребята, а что еще нужно помнить, чтобы быть здоровым? ( Соблюдать режим

дня, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, соблюдать гигиену)

Чтобы быть здоровым нужно выполнять все эти правила.

Мы, учащиеся 2,3 класса МОУ «СОШ п. Восточный»

**За здоровый образ жизни!!!**

**Хочешь быть здоровым – будь им!**

**Тема: «Энциклопедия здорового образа жизни»**

**Учащиеся 2,3 класса**

**Игра – путешествие**

**Внеклассная работа.**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа п. «Восточный»**

Рахметова Балганым Айткалиевна

Учитель начальных классов

2 категории

Стаж работы 10 лет

2010 год