**16.10.14 Разработка внеклассного мероприятия на тему: "Здоровое питание - отличное настроение"**

**Цели:**

* раскрыть понятие здоровый образ жизни,
* определить условия сохранения здоровья,
* формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

**Этапы занятия:**

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.
2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.
	* Режим дня.
	* Гигиена тела.
	* Гигиена зрения.
	* Правильное питание.
	* Занятия физкультурой и спортом.
3. Итоговая часть.

**Ход занятия**

**1. Вступительная часть.**

***–*** 7 апреля – День здоровья. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.

– Какого человека называют здоровым? *(Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)*

*–* Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни.**

**–** По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? *(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)*

*–* Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. *(В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.)*



**2. Основная часть занятия.**

**А) Режим дня.**

***–*** Как понимаете это выражение: «режим дня»?

– Расскажите о своем распорядке дня.

– Как самому составить распорядок дня?

*(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)*

*–* Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

*(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.)*

*–* Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

– Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*

**Б) Гигиена тела.**

***–*** Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».

**(Гигиена** *– раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.)*

*–* Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)*

*–* Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки)*

*–* С чем это связано?

– Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки)*

*–* Почему руки необходимо мыть с мылом?

– Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

**В) Гигиена зрения.**

***–*** Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?

– Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*

*–* Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)*

**Игра «Весёлые человечки».[2]**

***–*** Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.

*(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).*

**Г) Правильное питание.**

***–*** В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз.)*

*–* Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?

– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*

**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».[1]**

***–*** Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

*(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)*

**Д) Занятия физкультурой и спортом.**

***–*** Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. *(Мальчик занимается футболом, участвует в соревнования, имеет награды: медали и грамоты.)*

*–* Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

*Рефлексия:* **Загадки**

Он совсем-совсем зелёный

И овальный, удлинённый.

Помидора верный брат,

Тоже просится в салат.

                                   (Огурец)

Я вырос на грядке

Характер мой гладкий:

Куда ни приду,

Всех до слёз доведу.

                                  (Лук)

Все узнают молодца,

Что растёт на грядке:

Он побольше огурца,

Толстый он и гладкий,

Тоже держится за плеть,

Приходите посмотреть.

                                   (Кабачок)

Жёлтая курица

Под тыном дуется.

                                 (Тыква)

Красная девица сидит в темнице,

А коса – на улице.

                                  (Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растёт, и листья копит.

Набирает вес  кубышка,

В середине  - кочерыжка.

                                 (Капуста)

Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей,

Из урожая нового

Красавица лиловая.

                                   (Свёкла)

**3. Итоговая часть.**

– Какой теме был посвящёно занятие?

– Как понять значение слов здоровый образ жизни?

– Пожелание: [1]

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**Использованная литература**

1. *Романенко В. М.* Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.
2. *Уфимцева Л. П*. Для профилактики близорукости // Начальная школа.1993. №2. С.67 – 69.

Приложение 1