**Внеклассное мероприятие "Будьте здоровы". 4-й класс**

* [Макушина Ирина Ивановна](http://festival.1september.ru/authors/103-215-400), *учитель начальных классов*

**Разделы:** [Преподавание в начальной школе](http://festival.1september.ru/primary-school/), [Внеклассная работа](http://festival.1september.ru/outdoors/)

**Цели и задачи:**

* Воспитывать здоровый образ жизни
* Развивать способности к размышлению, умение делать выводы
* Формировать потребность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
* Создать условия для саморазвития и самореализации личности обучающихся

**Форма работы:** коллективная/

**Идея:** Создать памятку-рекламу “Здоровый человек” и распространить среди населения города.

**Девиз:**

“Здоровый Я,  
Здоровы папа, мама, брат, сестра!  
Здоров и класс, гимназия моя!  
Здоровы все Бийчане!  
Здоров Алтайский край!  
Возьмемся за руки, друзья!  
Здоровой станет Родина моя!”

**Оборудование.** Выставка работ учащихся: рисунки, плакаты, газеты, сочинения, методическая литература.

**Ход занятия**

*Учащиеся и родители выбирают по желанию секцию, в которой они будут принимать активное участие в обсуждении вопросов здорового образа жизни. После обсуждений каждая группа выносит свое решение и озвучивает его за “Круглым столом”*

**I. Организационный момент**

**Учитель:** Здравствуйте! Позвольте начать нашу встречу словами из книги Василия Александровича Сухомлинского “Как воспитать настоящего человека”: “Мы говорим друг другу: здравствуйте, доброго вам здоровья. В этих словах заключается глубокий моральный смысл; в них – самая сущность прикосновения души к душе. Этими словами мы выражаем свое отношение к величайшей ценности – человеку.”

Здравствуйте! Здравие! Здорово! Здоровье!

– Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?

**II. Работа в группах**

– Предлагаю вам в группах прочитать вопросы, подумать, обсудить и написать ответы на вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. Что влияет на здоровье?
3. Какого человека можно назвать здоровым?
4. Что мешает человеку быть здоровым?
5. Что можно пожелать человеку который не заботится о своем здоровье?
6. Каким видом спорта занимаетесь вы? Какие спортивные секции и кружки посещаете?
7. Есть ли в вашей семье “здоровые” традиции?

– На выполнение задания дается 10–12 минут.

После завершения работы от каждой группы выступает один представитель и зачитывает ответы на вопросы. На втором этапе дети фиксируют на доске те качества здорового человека, которые есть у всех групп.

Так создается образ здорового человека. Получается примерно такой список качеств:

* редко болеет
* долго живет
* счастливый
* закаленный
* трудолюбивый и отзывчивый
* питается здоровой пищей
* добрый, красивый, веселый
* крепкий, стройный, подтянутый
* сильный, ловкий
* любит и занимается спортом
* принимает витамины
* делает зарядку
* соблюдает режим дня
* соблюдает ПДД
* редко смотрит телевизор
* отдыхает на природе
* ночью спит 10 часов
* 2 раза в день чистит зубы
* не курит, не пьет
* не ест много сладкого
* не сидит долго за компьютером
* не ленивый
* ест лук, чеснок и мед
* любит париться в бане

**III. Работа в группах**

*Работа совместных групп (дети и родители).*

*1. Личная гигиена.*

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения.

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливаются жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязное тело может принести вред здоровью, и, кроме того, грязные,неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

– Поделитесь своими секретами ухода за кожей лица, рук, шеи.

– Почему у каждого должно быть своё полотенце?

– Почему перед сном необходимо мыть ноги?

– Какое значение имеют водные процедуры? ( Закаливание. Хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию)

– Как ухаживать за волосами?

Необходимо так же следить за чистотой зубов, ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы, и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

– Назовите самую распространенную болезнь зубов (кариез)?

– Почему необходимо посещать стоматолога два раза в год?

– Какие заболевания являются следствием кариозных зубов?

Выступление зубного врача по теме “Профилактика кариеса”. Демонстрация приемов массажа для десен.

– Сколько платков должен иметь культурный человек. Ответ обоснуйте.(Два. Один для носа и отдельный для глаз, во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот)

– Перечислите правила пользования платком?( платки должны быть чистыми, менять ежедневно, сморкаться в середину, затем платок свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать)

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта – поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой, постельными принадлежностями.

– Перечислите правила гигиены быта в классной комнате, дома.

– Какая служба несет ответственность за гигиену класса? (Служба порядка)

*2. Режим дня.*

Режим дня – это прежде всего рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

Полноценный отдых – сон. Суточная норма сна составляет 10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.

– Какие пункты нужно включать в режим дня?

1. Подъем
2. Зарядка, умывание, уборка постели
3. Завтрак
4. Дорога в школу
5. Занятия в школе
6. Прогулка на свежем воздухе
7. Обед, отдых, помощь по дому
8. Посещение кружков, секций
9. Свободное время
10. Ужин
11. Личная гигиена. Подготовка ко сну.

*3. Правильное питание.*

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

Рекомендуется использовать в профилактических дозах витаминно – микроэлементных комплексов, особенно в зимнее- весеннее время, пить чай из лекарственных трав.

– Сколько раз в день должен питаться младший школьник? ( 4–5 раз)

– Перечислите основные правила питания. (разнообразие, умеренность и своевременность).

Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними делами.

– Какие продукты питания полезны для здоровья?

– Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

– Поделитесь своими семейными рецептами витаминного салата.

*4. Телевизор и компьютер.*

Компьютер.

Для детей семи лет за компьютером в начале можно проводить не больше 15 минут. Каждый месяц за монитором можно продлевать на 5-10 минут, доводя до 2-х часов в день. Чередовать: 15 минут работа, 10 минут перерыв.

– Каков распорядок работы с компьютером у вас дома? Чего надо остерегаться? Какие полезные советы можете дать тем семьям, которые планируют приобрести компьютер?

* Рассказать о положительных и отрицательных сторонах всемирной паутины своему ребенку.
* Договориться о том, что отправляться на интернет- прогулку вдвоем (мама или папа)
* Рассмотрите программы конкретной фильтрации
* Взрослые регулярно просматривают “журнал” своего веб- браузера, с целью узнать какие сайты посещает ребенок.
* Запрещать ребенку сообщать кому- либо свой адрес, фамилию и имя, посылать фотографии.

Телевизор.

– Сколько времени вы проводите у телевизора?

– Какие передачи предпочитаете?

50% детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений, 25% детей смотрят одни и те же передачи от 5 до 40 раз подряд, 38 % ребят в возрасте от6 до 12 лет при определении рейтинга своего время препровождения на первое место поставили телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и общение семьей.

– Уважаемые родители, считаете ли вы, что телевизор и компьютер должны быть в числе главных предметов обихода?

– Какие телепередачи формируют личность ребенка?

– Предложите варианты памятки “Правила борьбы с телеманией и компьютерной зависимостью”

*5. Зрение.*

Испорченное зрение исправить трудно, поэтому глаза нужно беречь.

– От чего может испортиться зрение?( человек часто переутомляет свои глаза)

– Как сохранить хорошее зрение?

– Создайте памятку “Как сохранить здоровое зрение”

(Коллективная работа родителей и детей)

1. Занимайся при хорошем освещении. Рабочий стол должен стоять у окна. Вечером пользуйся настольной лампой. Окно и лампа должны находиться слева и немного спереди.
2. Сиди за столом правильно, не наклоняйся низко над книгой. Книга должна находится на расстоянии 30-35 сантиметров от глаз.
3. Не читай лежа.
4. При чтении делай перерыв, после каждых 30 минут – 5 минут отдых.
5. Береги глаза! Следи за тем, чтобы не попадала грязь в глаза. Осторожно обращайся с острыми предметами. Не играй в опасные для глаз игры. Если глаз засорился или заболел- немедленно обращайся к врачу.
6. Утром выполняй комплекс гимнастики для глаз.

Выступление родителей – офтальмологов с практическими рекомендациями “Гимнастика для глаз”.

*6. Вредные привычки.*

Одними из самых страшных вредных привычек в современном мире являются курение, подростковый алкоголизм и наркомания.

Россия занимает чуть ли не первое место в мире. В среднем по России курят 35% мальчиков до 15 лет, 25% девочек. В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков в России составляет 12–13 лет. В возрастной группе 11–24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. Это страшные цифры и факты.

Приобщение подростков к наркотическим веществам происходит в группе. Поэтому нужно постараться не попадать в ситуацию, где могут это предложить.

– Давайте проведем блиц-турнир. Я буду предлагать вам факторы о курении, а вы быстро дополнять их или объяснять: согласны с данной позицией или нет.

**1. Курение и ваше здоровье**

В детском организме от 2–3 выкуренных сигарет возникают необратимые процессы, влияющие на рост и формирование детского организма. *(Родители и дети дополняют выступающего различными фактами и рассуждениями.)*

**2. Курение “Бьет по семейному кошельку”**

Одна пачка в день = 10 000 рублей в год.

**3. Курение подростков – одна из важных проблем российского общества**

Куришь с 15-летнего возраста – рак легких!

**4. Вред курения для окружающих**

**5. Курение и пожар**

**6. Курение и запах**

***Алкоголь***– это вещество, которое содержится в водке, в вине, в пиве и т.д.

Алкоголь – это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит всреднем через 10 лет, а у ребенка такие изменения происходят через 3-4 года.

– Приходилось ли вам общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков?

– Как ведут себя такие люди?

– Какие чувства они вызывают у вас, у окружающих?

Запомните слова Л.Толстого “Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство”.

**Мы говорим алкоголю – нет!**

**Мы говорим наркотикам – нет!** Почему? (наркотики – это болезнь и гибель человека, это преступление)

**7. Азбука безопасности.**

Выступление инспектора ГИБДД “Профилактика детского дорожно – транспортного травматизма”

**IV. Подведение итогов**

Из всего вышесказанного давайте составим памятку “Здоровье своё ты всегда береги, без вредный привычек по жизни иди!”

1. Соблюдай режим дня
2. Составь свою программу оздоровления
3. Посещай спортивные секции
4. Принимай поливитаминные комплексы в осенний и весенний период
5. Чередуй умственные и физические нагрузки
6. Часто бывай на свежем воздухе, общайся с друзьями
7. Своевременно посещай врачей специалистов
8. Правильно питайся
9. Не кури, не злоупотребляй спиртными напитками, не принимай наркотиков
10. Береги себя от несчастья ( соблюдай ПДД и ЗОЖ)

|  |
| --- |
| Если здоров ты – здорова твоя семья! Станет здоровой Отчизна твоя! Всем бийчанам передай наши пожеланья. Сам охотно выполняй, применяй старанье! |
| Удача и здоровья! Бийские гимназисты |

Подошла к концу наша встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание вести здоровый образ жизни.

Распространяйте памятки своим друзьям, соседям, сотрудникам на работе, посылайте своим родственникам, живущим в других городах нашей страны.

**V. Вручение сертификатор**

*Все участники получают сертификат о том, что они принимали участие в работе круглого стола, посвященного проблеме здорового образа жизни.*

**VI. Чаепитие**

*Чай из лекарственных трав.*

**Литература**

1. *Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.* “Тридцать уроков здоровья для первоклассников”. – Москва, Сфера, 2002.
2. *Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко.* “Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
3. *Н.Ф. Дик.* “Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников”. – Ростов-на-Дону, Феникс,2008.
4. *И.С. Артюхов.* “Настольная книга классного руководителя”. – Москва, Эксмо, 2008.
5. *Г.Н. Шевченко.* “Основы безопасности жизнедеятельности”. – Волгоград, Учитель, 2007.
6. *И.В. Ковалько.* “Поурочные разработки по физкультуре”. – Москва, ВАКО, 2004.
7. *Н.Ф.Дик.* “Увлекательная внеклассная работа в начальных классах” – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.

Поделиться…