Внеклассное мероприятие

 Тема: РЕЖИМ ДНЯ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Цели:

- познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «вредные привычки», «правильное питание»;

- убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать режим дня, правильно организовывать своё питание;

- воспитывать любовь к спорту.

 Ход мероприятия.

Учитель: Сегодня мы поговорим на тему «Режим дня и правильное питание», вспомним, что такое здоровье, режим дня, поговорим о некоторых вредных привычках, о правильном питании.

 Для этого мы совершим путешествие по устному журналу «Я и моё здоровье».

 Учитель показывает 1 страницу «Что такое здоровье?». (Слайд 1)

Учитель: Хорошие результаты в труде, учёбе и, вообще, в жизни зависят от наличия крепкого здоровья, нормального физического развития. Для каждого человека здоровье должно стать нормой жизни, которое надо активно создавать.

 Я хочу подарить этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

 На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.

 ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

• Здоровье – это красота.

• Здоровье – это сила и ум.

• Здоровье – это самое большое богатство.

• Здоровье это то, что нужно беречь.

• Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

• Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

• Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Учитель: Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей) ( Слайд 2 )

Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам образа жизни относится: и питание, и быт, и организация учебного труда и отдыха, т.е. выполнение режима дня, отношение к вредным привычкам, а также отношение к физической культуре.

 И вторая страница нашего журнала – «Режим дня». (Слайд 3)

 2 страница – «Режим дня».

Учитель: Что такое режим дня? (ответы детей).

Обратить внимание на запись на доске: « Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).

Учитель: Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? (ответы)

 Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические про-цессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

 На уроке ОЖС мы уже беседовали о режиме дня. Вы даже составили его. Давайте вспомним основные моменты из режима, которые совпадают почти у всех.

На доске табличка «Режим дня».

На доске запись:

7.00 - …

7.00 – 7.30 - …

7.30 -7.50 - …

7.50 – 12.30 - …

12.30 – 13.00 - …

13.00 – 13.30 - …

13.30 – 14.00 - …

14.00 - 16.00 - …

16.00 – 17.30 - …

17.30 – 18.00 - …

18.00 – 18.30 - …

18.30 – 21.00 - …

21.00 (или 22.00) - …

 У детей на партах лежат таблички (подъём; утренний туалет, зарядка, завтрак; дорога в школу; занятия в школе; дорога домой; обед; отдых, прогулка, посещение секций, кружков; выполнение домашнего задания; помощь по дому; ужин; чтение книг; спокойные игры, телепередачи, помощь по дому; сон). Дети при чтении учителя режима дня прикрепляют таблички.

 Вот такой примерно у вас получился режим дня. А кто придерживается своего режима?

Я думаю, что именно про вас написал С. Баруздин «Стихи о человеке и его часах».

Ученик:

Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт,

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять 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 встать он за станок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать

- Хороший был денёк!

 Учитель: Теперь мы продолжим путешествие по страницам устного журнала и по некоторым пунктам режима дня.

 Начнём, как и в режиме с подъёма. Встали.

Физкультурная пауза «На зарядку солнышко поднимает нас ...»

 Учитель: Но некоторым бывает не так легко расстаться с кроватью

Ученик:

Кровать вцепилась мне в плечо:

- Не пущу, поспи ещё!

Я вырвался, но простыня

Схватила за ногу меня:

- Постой, дружок,

Не убежишь!

Ещё немножко полежишь!

- Вставанье – дело неприятно.-

Шепнуло одеяло ватное.

Подушки слышен голосок:

- Не торопись, поспи часок!

Хоть полчаса, хоть полминутки.

Но я вскочил и крикнул:

- Дудки!!!

Я победил сегодня лень!

И это будет каждый день!

Учитель: После пробуждения в организме ощущаются остаточные явления заторможенности: вялость, сонливость. Для того чтобы помочь организму быстрее обрести бодрость, восстановить работоспособность и необходимо выполнить гимнастику. Под влиянием физических упражнений сердце быстрее разгоняет кровь по сосудам, усиливается дыхание, улучшается работа мозга.

 3 страница «Физкультурная». (Слайд 4)

 Учитель: А сейчас мы проведём небольшое соревнование. Есть такая книга, в которую записывают рекорды. Вот сейчас мы классную книгу рекордов начнём вести. Спортивную!

• Кто сделает больше всего приседаний?

• Кто сделает больше всего прыжков на одной ноге?

• Кто больше покажет физических упражнений?

• Кто сделает больше отжиманий от пола?

(победителю вручается грамота)

 Учитель: Как вы думаете, что происходит в нашем теле, когда мы делаем физкультурные упражнения? (ответы)

 Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряжённей, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает беспрерывно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь утренней гимнастикой, ваше сердце становится сильнее. И оно уже все время будет работать лучше, а не только тогда, когда мышцам нужен кислород. После зарядки необходимы водные процедуры.

 4 страница «Гигиена».

Учитель: Слово «гигиена» обозначает в переводе с греческого «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д.

И вот первое задание на этой странице: прочтите девиз человека, который стремиться быть здоровым.

12 6 10 11 8 11 1 - 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 141

Ключ к разгадке:

А В Г Д З И Л О Р С Т Ч Ь Я

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ОТВЕТ. Чистота – залог здоровья!

Учитель: А теперь отгадайте загадки и скажите, что нужно иметь для соблюдения правил гигиены.

\*\*\* \*\*\*

Намочи меня водой, Вроде ёжика на вид,

Да потри рукой. Но не просит пищи.

Как начну гулять по шее, По одёжке пробежит -

Сразу ты похорошеешь. Она станет чище.

(мыло) (одёжная щётка)

\*\*\* \*\*\*

Целых 25 зубков. Лёг в карман и караулю

Для кудрей и хохолков. Рёву, плаксу и грязнулю.

И под каждым под зубком Им утру потоки слёз,

Лягут волосы рядком. Не забуду и про нос.

(расчёска) (носовой платок)

\*\*\* \*\*\*

Костяная спинка, Вафельное, полосатое,

На брюшке щетинка. Гладкое, лохматое.

По частоколу попрыгала, Всегда под рукой –

Всю грязь повыгнала. Ч то это такое?

(зубная щётка) (полотенце)

 «ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ МЕНЯ» (Слайд 5)

 Детям дают картинки с изображением предметов личной гигиены. Из них нужно выбрать те, которые нельзя передавать другим, которые предназначены только для личного пользования (например, зубная щётка, мочалка, полотенце, расчёска и т.п.)

 Учитель: Чтобы быть здоровым, правил гигиены человек должен придерживаться не только утром, но и днём, и вечером, и перед едой, и перед сном. Не забывайте о правилах гигиены, ребята.

5 страница «Правильное питание».

Учитель: Питание в режиме дня занимает важное место, и встречается запись о приёме пищи не раз: завтрак, обед, ужин. А у некоторых можно увидеть такое разделение: первый завтрак, второй завтрак (видимо в школе), обед, полдник, ужин.

 Человек непрерывно затрачивает энергию на выполнение своих действий. Эта энергия поступает к нам в организм в результате обмена веществ: белков, жиров и углеводов. Эти вещества к нам приходят вместе с пищей. Энергия нужна не только на работу, но и на рост и развитие твоего организма. Можно, конечно, есть только то, что тебе нравится или есть мало. Но тогда и в том, и в другом случае организму не хватает питательных веществ, так необходимых для хорошего здоровья, хорошей учёбы и работы.

Что же полезно есть?

 Ребятам раздают картинки, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и продукты, неполезные для здоровья – жирные и сладкие. Продукты такие: кефир, молоко, растительное масло, сосиски, творог, масло сливочное, мясо нежирное, геркулес, сушёные фрукты, орехи, яйца, сыр, крекеры, хлеб, овощи, фрукты, торт, шоколад, пирожные, мороженое, жирное мясо, окорок, копчёная колбаса, макароны, копчёная и соленая рыба, пепси-кола, томатный сок, зелёный горошек и т.д.

 Учитель: Очень важно, чтобы человек питался не только тем, что любит, но и другими продуктами питания. Ведь в каждом из них свой набор витаминов, так нужных для нашего организма. Посмотрите на таблицу (продукты и содержащиеся в них витамины). ( Слайд 6)

- витамин С

Повышает сопротивляемость организма к болезням, помогает приспособиться лучше к стрессам, укрепляет сосуды, суставы, повышает сопротивляемость весенней усталости…

Продукты: сладкий перец, цитрусовые, ягоды, салат, облепиха, шиповник, петрушка…

- витамин А

Без него нарушается рост, обмен веществ в организме, ослабевает зрение, появляется кариес, кожа становится сухой…

Продукты: одуванчик, абрикосы, кукуруза, молоко, сыр, шпинат…

- витамин В

Их много (В1, В2, В2-фактор, В3, В6, В10, В12). Без него быстрая усталость, слабость, плохой сон, снижение иммунитета, ухудшается мыслительная деятельность. Плохо работает сердце, печень, кишечник, нервная и кровеносная системы. Плохо растут, появляется перхоть, волосы – ломкие. Человек плохо растёт. И ещё много других проблем в организме…

Продукты: дрожжи, молоко, мясо, чеснок, печень, рыба, бобовые, крупяные изделия

- витамин Д

Укрепляют кости и зубы (болезни позвоночника, выпадение зубов).

Продукты: молоко, печень, рыбий жир, грибы, зеленые овощи…

- витамин Е

Без него преждевременное старение, заболевания сосудов, нервные заболевания…

Продукты: мучные и крупяные изделия, соевые продукты, молоко, мясо, зелень овощная листовая…

Учитель: А теперь давайте послушаем спор овощей…

Ученики:

Витамины А,В,С

Примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

Кто важнее для здоровья?

- Я, - промолвил важно А,-

Не росли бы без меня.

- Я, - перебивает С,-

Без меня болеют все.

- Нет, - надулся важно В, -

Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает –

Плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они,

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик

Не сказал им напрямик:

- Все вы, братцы, хороши

Для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Всё болел бы да болел.

С вами всеми я дружу.

Я здоровьем дорожу!

Учитель: Ребята, назовите, пожалуйста, правила питания, которые вы знаете.

(дети могут заранее приготовить карточки с правилами и прочитать их на занятии, а затем в конце мероприятия подарить карточку кому-либо из гостей)

 ПРАВИЛА ПИТАНИЯ (Слайд 7)

• Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

• Перед едой надо вымыть руки с мылом.

• Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.

• Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.

• Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.

• Не объедайтесь.

• Сладости можно есть только после еды.

• После приёма пищи надо немного отдохнуть.

• ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

 Учитель: Мы сегодня не успеваем поговорить о других пунктах режима дня: о закаливании, дороге в школу и обратно, о занятиях в школе и подготовке домашнего задания, о прогулке и играх на свежем воздухе после занятий в школе, об организации помощи по дому и о вашем свободном времени. Правильное планирование этих пунктов в режиме дня тоже играет огромную роль в сохранении нашего здоровья.

 Но вот закончим беседу о режиме дня беседой о сне.

 6 страница «Сон». (Слайд 8)

Учитель: В организации здорового образа жизни сон занимает важное место. Только во время сна нервная система получает полный отдых и восстанавливает работоспособность организма. Давайте познакомимся с правилами здорового сна.

Дети читают правила.

 ЗДОРОВЫЙ СОН…

1. Ложиться спать нужно в одно и то же время.

2. Нельзя кушать перед сном.

3. Нельзя перед сном смотреть «ужастики», это делает вас нервными.

4. Перед сном нужно умыться и почистить зубы.

5. Для закаливания очень важно вечернее обливание ног.

6. Не рекомендуется перед сном заниматься подвижными играми, после них сон долго не наступает и становится беспокойным.

7. Нельзя готовить перед сном домашние задания.

8. Спать нужно не менее 9 – 10 часов.

9. Спать нужно в тишине, на удобной кровати

10. Не забудьте приоткрыть форточку перед сном или проветрить комнату.

11. Спать нужно в удобной одежде.

12. Полезнее спать на спине.

 СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

Учитель: И тогда вы хорошо отдохнёте за ночь. Вам приснятся красивые и добрые сны.

(обращает внимание детей на выставку рисунков «Мой сон»)

Ученик:

А ты как спишь?

Лошадь спит обычно стоя.

Стоя спать тебе не стоит.

У тебя не столько ног,

Лучше лёжа спать, дружок.

Куры с голубями вместе

Сидя дремлют на насесте.

Сидя спать не очень сладко,

У тебя же есть кроватка.

Спит, клубком свернувшись, кот,

Греет бархатный живот.

Подражать ему не будем,

Спать клубочком вредно людям.

Тело в узел завязав,

 Спит под деревом удав.

Ну скажи, какой чудак

Будет спать в постели так?

В занавеске ветер дышит,

Занавеску чуть колышет,

Сон приходит в тишине,

Спи спокойно на спине.

 Учитель обобщает и подводит итоги по полученным сведениям .

Ученики:

(можно спеть частушками)

1.Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добить результата

Невозможно без труда.

2.Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться.

Руки вымойте водой.

3.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

4.Дома я одна бываю,

Но без дела не скучаю.

Мне ведь некогда скучать:

Надо маме помогать.

5.Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

6.Если хочешь взрослым стать,

Надо раньше лечь в кровать.

Ляжешь после десяти –

Не успеешь подрасти.

7.Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!