Внеклассное занятие.

**Тема:** Если хочешь быть здоров.

**Цели:**формировать представление о здоровье как один из главных ценностей человеческой жизни; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Обобщить знания учащихся по темам: «Режим дня», «Органы чувств», «Уход за кожей, зубами», проверить знания по вопросам ПДД и ОБЖ; обобщить знания учащихся о пагубных действиях коварных врагов человека и его здоровья – табаке, алкоголе и наркотиках;

* развивать творческие способности, волевые и нравственные качества, мышление, внимание, память;
* воспитывать чувства взаимопомощи, ответственности, дисциплинированности, доброжелательности.

**Оборудование:**магнитофон, выставка рисунков, плакаты о вреде алкоголя, табака, наркотиков, страницы журнала.

**Ход занятия:**

1. **Оргмомент.**
   * Здравствуйте, ребята и уважаемые гости. Мы сегодня с вами собрались, чтобы поговорить здоровье, о том как быть здоровым и сильным, о том как беречь своё здоровье. Тема нашего занятия «Если хочешь быть здоров».
2. **Основная часть.**

1 страничка: «С добрым утром».

* Итак, сейчас мы полистаем странички нашего устного журнала, обобщим знания, полученные на прошлых занятиях, узнаем что-нибудь новое. Первая страничка называется «С добрым утром».
* Ребята, случилось неприятность. Я сейчас хотела с вами поговорить о режиме дня, приготовила картинки с пунктами режима, но забегала Лень и всё перепутала. Помогите мне восстановить первые пункты режима дня.
* Кто мне назовёт 1 пункт в режиме дня? (Пробуждение).
* Вы проснулись, открыли глаза и собираетесь встать. Однако не спешите! Ведь во время сна дыхание становится реже, организму требуется меньше кислорода, замедляется сердцебиение, нервные клетки отдыхают. Для того, чтобы проснуться организму требуется время. Лёжа в постели, потянитесь руками, ногами, всем телом.

***Всезнайка:*** Это интересно.

Животные дают нам хороший пример естественного поведения.

Понаблюдайте за собаками и кошками. Если нет опасности, они

после сна никогда сразу не вскакивают, а какое-то время зевают

и потягиваются, прежде чем подняться на лапы.

* Итак, мы проснулись, но наш организм ещё не совсем бодрый. Что дарит нашему организму бодрость? (Зарядка).
* Утренняя гимнастика или, как её ещё называют зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим и начинающим спортсменам, и олимпийским чемпионам. Она помогает организму достаточно быстро перейти ото сна к бодрвствованию. Время выполнения зарядки 10-15 минут.

***1 ученик:***  Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочём.

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснутся,

Нам нужно по-тя-нуть-ся!

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши!

***2 ученик:*** Хорошо проснуться сразу

И, стряхнув остатки сна,

Затянутся до отказа

Свежим ветром у окна.

И согласно распорядку,

По команде боевой.

В физкультурную зарядку

Окунуться с головой

«Шагом марш!» -

И в разных видах

Левой!

Правой!

Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали!

Чтоб задержки никакой!

Три – согнулись и достали

До носка одной рукой!

Эй! Не спи!

Давай – ка вместе

На длину упругих рук

Встаньте тут

И … бег на месте!

Выше голову, мой друг!

***«Песня про зарядку»***

***1.*** Лентяи поросятки

Не делали зарядки,

И стали неуклюжи,

Не вылезут из лужи

Никак (4 раза)

***2.*** А наши – то ребятки

На утренней зарядке

Всё делают как нужно

Шагают в ногу дружно

Вот так (4 раза)

***3.*** Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки

Вздохнуть и потянуться

Присесть и разогнуться.

Вот так (4 раза).

* Ну, вот мы и проснулись, и сделали зарядку. Давайте же определим следующий пункт режима дня. (Умывание, водные процедуры)
* Почему нужно умываться?
* Как нужно умываться? (Стук в дверь).
* Ой, к нам кто – то пришёл. Ребята я вам сейчас загадаю загадки, а вы угадайте, что за гости к нам пришли.

1. Ускользнуло, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (Мыло)

1. Я молча смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Весёлые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на нашей стене.

Увидит старик – старика,

Ребёнок – ребёнка во мне. (Зеркало)

1. Мою всех я вместе с мылом

Чтобы всем – всем чисто было. (Мочалка)

1. Говорит дорожка – два вышитых конца,

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

(Все заходят здороваются. Слышится опять шум, стук).

* А это ещё кто?!

(Появляется девочка, волосы растрёпаны, руки и ноги грязные. ЕЁ держат два санитара).

***Девочка:*** - Пустите! Ну, пустите!

***Полотенце:*** Ах, ты девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки

***Девочка:***  Я на солнышке лежала

Руки к верху и держала,

Вот они и загорели.

***Мыло:*** Ах ты, девочка чумазая

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный

Будто закопчённый.

***Девочка:*** Я на солнышке лежала

Нос свой к верху я держала

Вот он и загорел.

***Мочалка:*** Ах, ты девочка чумазая,

Где ты пятки так измазала.

***Девочка:*** Я на солнышке лежала,

Пятки к верху я держала,

Вот ионии и загорели.

***Учитель:*** Ой ли, так ли дело было?

***1 санитар:*** Отмоем всё до капли,

Ну-ка, дайте мыло!

***2 санитар:*** Мы её отмоем!

(Уходят за дверь с девочкой и всеми остальными. Девочка кричит)

***Зеркало:*** Громко девочка кричала

Как увидела мочало,

Царапалась, как кошка.

***Девочка:*** Не трогайте ладошки,

Они не будут белые,

Они же загорелые!

***Мыло:*** А ладошки – то отмылись!

***Девочка:*** Ой, мой бедный носик

Мыла не выносит,

Он не будет белый,

Он же загорелый!

***Мочалка:*** А нос- то отмылся!

***Девочка:*** Ой, боюсь щекотки,

Уберите щётки,

Не будут пятки белые.

Они же загорелые!

***Санитары:*** А пятки тоже отмылись!

***Полотенце:*** (вводит девочку)

Вот теперь ты белая,

Совсем не загорелая.

Это была грязь!

( Опять стук в дверь).

Входит почтальон Печкин.

***Печкин:*** Здравствуйте, ребята. Я почтальон Печкин. Я принёс вам письмо от поэта Ю. Пувима, но я вам его не отдам.

***Дети:*** Почему?

***Печкин:*** Потому что, вы не моетесь по утрам и вечерам. Или моетесь?

***Дети:*** Моемся!

***Печкин:*** Тогда слушайте.

**Письмо ко всем детям по одному важному делу.**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой

Из реки, иль из колодца

Или просто дождевой

Нужно мыться неприметно

Утром, вечером и днём

Перед каждою едою

После сна и перед сном

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила и варенье

Смоет мыло и вода

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чаще,

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям

Не поеду вы гости к ним!

Сам я моюсь очень часто

До свиданья. Ваш Пувин.

* Вот мы и вспомнили некоторые пункты режимы дня, которые вы все должны выполнять по утрам, перед тем, как отправится в школу, чтобы быть бодрыми, ощущая лёгкость в теле и ясность в голове.

2 страничка: «Вредные привычки».

* А теперь подумайте и скажите, чем можно навредить своему здоровью? (Курением, принятием алкоголя и наркотиков). (Выступает школьником медсестра).
* Сейчас, ребята, нам предстоит важный разговор – разговор о коварных врагах человека и его здоровья – табаке, алкоголе и наркотиках.

Многие люди подвержены этими вредными привычками. Алкоголизм и курение разрушают здоровье, расслабляют волю, лишают человека профессии, уродуют потомство, ведут к преступности. И это далеко не полный перечень бед, приносимых этими вредными привычками.

Вы юное поколение, которому предстоит жить в новом веке. Вы должны избежать этих вредных привычек. Ведь пьяницам и курильщикам не рождаются – ими становятся люди, которых вовремя не предупредили, не остановили руку, протянутую к сигарете, к рюмке. По – настоящему культурный человек не может злоупотреблять табаком и вином. Вы сейчас находитесь на рубеже взрослой жизни и встретить вы её должны во всеоружии, хорошо подготовленными физически и морально, без вредных привычек.

Если вы всё учли, всё уяснили, то сделайте ещё одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к сигарете и рюмке!

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!

3 страничка: «В гостях у доктора Айболита»!

* Сила и доброта – эти понятия всегда были рядом. Богатыри из ваших любимых сказок и легенд всегда добры. Они защищают слабых, помогают бедным и обиженным. Сказочные же герои Кощей Бессмертный, Баба – яга, Соловей – разбойник коварны, злы и уродливы не только духовно, но и физически. «Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе и от этого ему многое удаётся – так говорил Валентин Дикуль, сильный и добрый человек.
* Чтобы быть сильными и добрыми нужно следить за своим здоровьем и заниматься физическими упражнениями.
* Ребята, сегодня мы с вами встретимся… (стук копыт)

***Всезнайка:*** - Ой! Что это? Кто – то к нам едет?!

***Учитель:*** - Да! Я слышу стук копыт!

Это к нам в гости спешит Айболит.

(Входит Айболит)

***3 ученик:*** Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышат детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь.

По дороге, по реке,

По опасным тропам

С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом.

И его не устроит

Ни мороз, ни тряска –

Он и в космос полетит

Делать перевязку.

Потому что он готов

Биться за здоровье!

***Айболит:***  Здравствуйте, ребята!

Я приехал к вам не один.

Со мной помощники, сотрудники медицинского научного центра. Послушайте, что мы вам сейчас расскажем.

Вы много ходите, сидите, стоите. У вас при этом должна быть правильная осанка. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. При плохой (неправильной) осанке плечи и голова отпущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты. Неправильная осанка не только портит фигуру, но и затрудняет, нарушает работу внутренних органов.

***Помощник 1:*** *Чтобы осанка была правильной, напоминаем вам основные правила:*

* + 1. Делайте зарядку, занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы шеи, спины, живота.
    2. Учебник носите в ранце или рюкзачке на спине.
    3. Сидите за столом прямо, опираясь о спинку стула, слегка наклонив голову вперёд.
    4. Спите на твёрдой постели и плоской подушке.
    5. Ходите и стойте не опуская плеч, втянув живот и слегка приподняв голову.

***Айболит:*** Когда вы бегаете, катаетесь на велосипеде, подметаете пол, вскапываете грядку, вы тратите много энергии.

Чем же восполнить эти затраты? Конечно, же пищей. В продуктах содержится питательные вещества, необходимые для роста и развития организма.

***Помощник 2: Что бы быть здоровым надо:***

1. Питаться разнообразной пищей.
2. Меньше есть мучного и сладкого, отдавая предпочтение овощам, фруктам, кисломолочным продуктам.

***Айболит:*** Что бы быть здоровым нужно регулярно ухаживать за зубами.

***Помощник 3: Чтобы зубы были здоровыми:***

1. Не грызите ими орехи.
2. Не перекусывайте нитки.
3. Не увлекайтесь сахаром, шоколадом, мучными изделиями.
4. Чистите зубы утром и вечером.
5. Для профилактики болезней зубов посещайте врача – стоматолога 1-2 раза в год, а при склонности к заболеванию кариесом и при усильном отложении зубного камня намного чаще.

***Айболит:*** Не назовёшь сильным и здорового человека, который с трудом воспринимает окружающий мир. Какие 5 органов чувств помогают нам в этом?

1. Орган зрения – глаза
2. Орган слуха – уши
3. Орган осязания – кожа
4. Орган обоняния – нос
5. Орган вкуса – язык.

***Помощник 4: Органы зрения – глаза.***

С помощью глаз мы воспринимаем большую часть окружающего мира. Глазами мы видим предметы, цвета, движение предметов. Глазами мы читает. Их надо беречь. С острыми предметами будь осторожен, чтобы не поранить глаза. Писать и читать лёжа нельзя. Во время работы свет должен подать с левой стороны. Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии 30-35 см от глаз. Не смотрите на яркий свет. Если зрение плохое нужно одевать очки. Берегите зрение!

***Помощник 5: Органы слуха- уши.***

С помощью ушей мы различаем все звуки: речь, музыка, шум, шорохи. Избегайте сильных и резких звуков это очень вредно действует на слух. Не ковыряйте в ушах спичками и другими острыми предметами. Если в ухе возникла боль, немедленно обратитесь к врачу. При повреждении органов слуха человек становится глухим. Берегите уши!

***Помощник 6: Орган обаяния – нос.***

При помощи носа мы узнаем предметы по запаху. Человек чувствует запах газа, несвежей пищи, вовремя замечает опасность. Если у человека насморк, он почти не чувствует запаха. При попадании посторонних предметов в нос, необходимо обратиться к врачу!

***Помощник 7: Орган вкуса – язык.***

Языком мы различаем горькую, сладкую, кислую и солёную пищу. Языку помогает определять качество пищи органы зрения и обоняния. Когда мы берём пищу в рот, то чувствуем не только вкус, но и запах.

***Помощник 8: Орган осязания – кожа.***

Тело человека и животного покрыто кожей. Прикосновенье предметов, тепло, холод, боль – всё это мы ощущаем кожей. Прикосновение предметов, тепло, холод, боль – всё это мы ощущаем кожей. Кожу надо содержать в чистоте. Каждый день следует мыться до пояса и один раз в неделю купаться. Берегите ваши органы чувств! С помощью них вы будите хорошо учится, работать, вовремя увидеть опасность, а так же замечать происходящие вокруг нас явления.

***Айболит:*** Ну и закончит наши выступления доктор Пилюлькин.

***Доктор Пилюльки:*** Лечу я ребятишек, когда они больны,

Горчишникии и капли мне вовсе не нужны.

Мой метод не известен ни одному врачу.

Скажу вам по секрету:

Я танцами лечу.

Таблетки не излечат от лени и тоски.

Бессильны в этом деле пилюли, порошки,

Но там, где не помогут микстуры и укол,

- А теперь приглашаю вас на «Танец утят».

***Айболит:*** Здоровья вам всем. Не забывайте наши советы, выполняйте их.

4 страничка: «В гостях у дяди Стёпы».

***Дядя Стёпа:*** Здравствуйте, ребята! Я слышу вы тут говорите о том, как быть сильным и здоровым? (да).

Вот я к вам и зашёл. А как вы думаете, почему? (Потому, что не знать и не соблюдать ПДД и основы безопасности и жизнедеятельности можно навредить своему здоровью).

Но я к вам пришёл не с пустыми руками. Давайте с вами проведём тест «Проверь себя». Проверим можете ли вы уберечь своё здоровье или нет.

***Тест «Проверь себя»***

* 1. Где нужно ожидать автобус?

а) на проезжей части дороги;

б) на остановке;

в) у себя во дворе;

***2.***  Как должны вести себя пассажиры в общественном транспорте?

а) сидеть на местах;

б) ходить по транспортному средству;

в) прыгать и бегать по нему.

***3.*** Ты подошёл к нерегулируемую перекрёстку. Что ты должен сделать

перед тем, как пересечь улицу?

а) посмотреть сначала налево, потом направо;

б) посмотреть сначала направо, потом на лево;

в) посмотреть сначала вверх, потом вниз.

***4.*** Ты вернулся домой и увидел, что входная дверь открыта, а из квартиры

доносятся посторонние голоса. Твои действия.

а) войти в квартиру и расправиться с грабителями ударами карате;

б) незаметно уйти и вернуться через час;

в) пойти к ближайшему телефону и вызвать милицию.

***5.*** Ты сел в автобус на конечной остановке. В пустом салоне ты увидел

сумку. Как ты поступишь?

а) откроешь сумку, чтобы забрать кошелёк растяпы, пока никто не

видеть, и купить себе жвачки на все деньги;

б) выбросить сумку неизвестных террористов через открытое окно на

проезжую часть;

в) сообщить о находке водителю.

- Подведи итоги: ***б, а, а, в, в, в,***

**III. Заключительная часть.**

***Учитель:*** Вот и подходит к концу наш устный журнал. Я думаю вы для себя узнали много нового и интересного, сделали выводы и будите вести здоровый образ жизни. Станните сильными, смелыми, ловкими, умелыми и конечно же красивыми и душой и телом, а самое главное здоровыми.

- А теперь заключительная песня про нашу ГПД.

**Песня о ГПД.**

1. В нашей школе ГПД тут есть,

Всем ребятам интересно здесь.

Тут едим мы и чаёк все пьём,

А потом играть во двор идём.

**Припев:** Чудо школа, чудо школа

Как мы любим час весёлый

Как мы любим час здоровья

В нашей школе.

**II.**  В нашей школе ГПД тут есть,

Всем ребятам интересно здесь.

На прогулку после все идём.

**III.**  В нашей школе ГПД тут есть,

Всем ребятам интересно здесь.

Тут рисуем, пляшем и поём

Заниматься спортом мы идём.

**IV.**  В нашей школе ГПД тут есть,

Всем ребятам интересно здесь,

Тут играем, вяжем, даже шьём.

Ну, а после все домой идём.