Внеклассное занятие по теме «Здоровый образ жизни» для учащихся начальных классов.

Цели: - систематизировать и обобщать знания детей о составляющих здорового образа жизни;

- развивать мышление, внимание;

- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: рисунки вазы, лепестков цветов с надписями по теме, силуэты букашек-вредителей здоровья с соответствующими надписями, заготовка кроссворда, рисунки-отгадки, плакаты с пословицами о здоровье, магнитная доска.

Ведущий: сегодня речь пойдёт о здоровье, о том, как его сберечь, укрепить. Мы попытаемся составить букет здоровья. Вот первый цветок. Он зовётся «Режим дня» какие же лепестки у этого цветка? (утро, первая половина дня, вторая половина дня, вечер,ночь)

1. Зачем нужен режим дня?

2. Какую роль играет он в охране здоровья?

3. Что собой представляет режим дня?

4. Что необходимо выполнять в каждый временной отрезок режима дня?

- Второй цветок называется «Закаливание». Рассказать о закаливающих процедурах вам помогут лепестки нашего цветка (утренняя зарядка, контрастные ванночки для ног, обтирание влажным полотенцем, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом)

1. Расскажите, как надо гулять на свежем воздухе.

2. Что такое контрастные ванночки для ног? (2мин.-в тёплой воде, 1мин.-в холодной воде, чередуя 5-6 раз)

- Третий цветок «Правила питания». Расскажите, что вы знаете о правилах питания. (по ходу рассказов учащихся на магнитную доску прикрепляются лепестки) (есть больше фруктов и овощей, нельзя спешить во время еды, мыть руки до и после еды, всегда иметь при себе чистую салфетку, есть надо 3-4 раза в день).

- Четвёртый цветок «Поведение в школе и общественных местах»

1. Как надо вести себя в школе, во время уроков и на перемене?

2. Почему мы относим поведение к факторам, сохраняющим или разрушающим здоровье?

- Пятый цветок «Общение в семье»

1. Назовите правила общения в семье.

2. Почему их выполнение помогает сберечь здоровье?

- БУКЕТ ЗДОРОВЬЯ мы собрали. Но на него летят букашки-вредные привычки. Давайте их назовём, чтобы знать, какие привычки надо искоренять.

- Чтобы спасти наш букет, проведём блиц-опрос:

1. Почему шум является врагом здоровья?

2. Может ли крик навредить здоровью?

3. Как лень разрушает человека?

4. Почему говорят, что неряшливость – подруга болезней?

5. Какие болезни грязных рук вы знаете?

6. Почему нельзя курить?

7. Почему вредно находится рядом с курильщиком?

8. Как алкоголь влияет на здоровье?

9. Почему грубость, ссоры разрушают здоровье?

- Молодцы, ребята, нам остаётся вспомнить о наших друзьях, которые помогают сберечь наше здоровье: 1. Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было. Что это такое? (мыло)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, микробов всех повыгнала. (зубная щётка)

3. Я несу в себе водицу. Вам водица пригодится. Можно мыться без хлопот, если есть (водопровод).

4. Говорит дорожка – два вышитых конца: - помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица! Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (полотенце)

5. Хожу, брожу не по лесам, а по чёлкам, волосам. И зубы у меня длинней, чем у хищных медведей. (расчёска)

- А знаете ли вы, что русский народ издавна подметил, что полезно, а что вредно для здоровья? Появились пословицы и поговорки. Поиграем в игру «Доскажи словечко»:

- Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги… (в тепле)

- Знай край, да не… (падай)

- Как аукнется, так и.. (откликнется)

- Дерево видно по плодам, а человека по его… (делам)

- Делу - время , а потехе -….. (час)

- А теперь конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни».