Конспект внеклассного мероприятия

по здоровому образу жизни

учителя

второй квалификационной категории

Иргалиевой Зульфии Равильевны

МАОУ «СОШ №16» г. Альметьевска РТ

**Поговорим о здоровье**

-Ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за своим организмом; научить приёмам снятия напряжения глаз;

пропагандировать здоровый образа жизни.

Ход занятия:

**I Постановка цели занятия.**

Учитель: Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это ,не арбуз-

Здоровье очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу

Что знаю, то и расскажу.

Цель нашего занятия – сохранить здоровье в нашем современном мире.

**II Игра «Угадай что это?»**

**-**Я поднимаю настроение людей, а когда меня долго нет, люди спят слишком много или не могут спать совсем. Они впадают в депрессии, едят слишком много сладостей, переедают.

-Пациенты в больницах быстрее поправляются и более спокойны, когда заглядываю к ним в окно.

-Я стерилизую комнаты и просушиваю их.

-Я очень помогаю при лечении артрита и кожных заболеваний.

-Я регулирую внешнюю среду- содержание кислорода в атмосфере, температуру и влажность.

-Я стимулирую иммунную систему для борьбы с заболеваниями путём увеличения числа и повышения активности боевых белых клеток.

-Я нормализую содержание сахара в крови (энергию) так, что люди не чувствуют голода между приёмами пищи.

-Если меня использовать чрезмерно, я могу вызвать ожоги, морщины и даже рак кожи.

Догадались что это?

Во многих языческих культурах поклонялись солнцу. И мы свами очень любим его, принимаем солнечные ванны, радуемся его появлению. Солнце помогает всему живому. Благодаря ему растут фрукты и овощи - очень полезные витамины необходимые для сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни- это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё и питание, потому что «мы- это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

Ученик:

Если кто-то простудился

Голова болит, живот

Значит, надо подлечиться,

Значит, путь в огород.

С грядки мы возьмём микстуру

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду

Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни.

**Витамин А.**

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

**Витамин В.**

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе и в грецких орехах.

**Витамин D.**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить.

Витамин D делает наши ногти и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С.**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, в чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Хором: Всю азбуку здоровья нужно крепко знать,

И в жизни эти знания повсюду применять.

**III Минутка здоровья.**

**Гимнастика для глаз.**

-Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, можно провести зарядку для глаз. Все встали. Представьте что вы оказались в очень красивом месте. Посмотрите какая красота вокруг . выполним круговые вращения глазами в одну сторону, а теперь в другую А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками.( в течении 1-2 минуты). Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко(упражнение «Близко- далеко). Закрыли глазки, представили красоту нашей природы. Открыли глаза.

**IV Советы для глаз.**

Когда хотят, чтоб вещь служила вам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк.

* Глаза поранить очень просто-не играй с предметом острым!
* Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!
* На яркий свет смотреть нельзя- тоже портятся глаза.
* Телевизор в доме есть- упрекать не стану, но, пожалуйста, не лезь к самому экрану! И смотри не всё подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу
* Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко! И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра, от стола до наших глаз- ровно 40 сантиметров!
* Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**V О руках.**

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живёт зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв. Пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот.

Что же необходимо. Чтобы такого не произошло?

(Нужно руки мыть с мылом.)

Совершенно верно. Нужно соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными болезнями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. Если кожа сухая, то смажьте их кремом.

**VI Оздоровительная минутка.**

Правой рукой помассируйте каждый палец левой руки. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного - улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного- печени, мизинец – помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами.

**VI Уход за ногтями.**

(Выступает ученик)

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах- раз в 2-3 недели(растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

**VII О зубах.**

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные…

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

-Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять?

Чтобы боль зубную снять?

-Как вы думаете, почему у Любы заболели зубы?

-Почему появилось повреждение?

-Что вредно для зубов? (Грызть орехи, есть очень холодную или очень горячую пищу).

У человека вырастают зубы два раза. Первые – временные, молочные их 20. Вторые- постоянные их от28 до 32.

-Сколько раз мы чистим зубы в день? (2 раза: утром и вечером)

-С помощью каких предметов мы чистим зубы?

-Какие зубы надо чистить?

-Как начинается чистка зубов? (Показ с помощью макета)

-А в заключении что чистим? (Язык)

**VIII Подведение итогов.**

**Памятка:**

* Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
* Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
* Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
* Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.
* Всегда мой руки перед едой и после посещения туалета.
* Коротко стриги ногти на руках и ногах.
* Научись пользоваться носовым платком.
* При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.
* Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причёсаны или заплетены в косу.