

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
В РАМКАХ РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА
«САМЫЙ КЛАССНЫЙ КЛАССНЫЙ»
В 2 КЛАССЕ.**

ТЕМА: " Береги здоровье смолоду. "

**Подготовила и провела: учитель высшей категории
МАОУ СОШ № 19 г.Улан-Удэ
Бабинцева Галина Сергеевна**

Внеклассное мероприятие, проведенное во 2 «а» МОУ СОШ № 1 на республиканском конкурсе «Самый классный классный»

Тема: Береги здоровье смолоду.

Цель: Дать ученикам представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым;
2. развивать память, внимание, познавательный интерес;
3. воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Прогнозируемый результат: осознание учащимися необходимости сохранения своего здоровья.

Проектная деятельность: составление списка правил по сохранению и укреплению здоровья.

1.Орг.момент

- Здравствуйте, ребята! Сколько раз вы слышите слово «здравствуйте», а сколько произносите? А почему люди при встрече говорят «Здравствуйте»? Какой смысл заложен в этом слове?

- Верно! (Здравствуйте – здравия желаю или здоровья желаю).

- А зачем человеку быть здоровым?

- Верно! Больной человек никогда не сможет воплотить в жизнь свои мечты, не сможет реализоваться в современном мире. Человек достигает в жизни высоких результатов, если умеет беречь свое здоровье. И сегодня девизом нашего мероприятия будет народная поговорка «Береги здоровье смолоду».

- А что нужно знать, для того чтобы следовать данной пословице? (правила)

- Сегодня мы с вами начнем составлять список правил по сохранению и укреплению здоровья.

2. Ход мероприятия

- Вместе с нами на уроке помогать в этой работе будут герои всеми любимого мультипликационного фильма «Смешарики». Как зовут героев?

- Сейчас Ежик и Крош расскажут нам одну историю, которая произошла с ними. Давайте посмотрим.

Фрагмент мультфильма.

- Как вы думаете, Ежик болеет? Почему? Что бы вы посоветовали ежику?
- Молодцы! Ваши советы – это и есть первое правило по сохранению и укреплению здоровья

1. Положительный настрой на здоровый образ жизни.

- Я тоже хочу дать совет Ежику, а может кому-нибудь из вас он также понравиться
Как только вы проснулись, скажите такие слова:

Я проснулся, потянулся,
Сам себе я улыбнулся.
Говорю всегда с утра
Не болеть, а веселиться,
И здоровье век продлится! (С движениями)

- Иногда все-таки случается, что мы заболеваем. Куда надо обратиться в первую очередь? (к врачам).
- Верно. Заниматься самолечением ни в коем случае нельзя. В некоторых случаях это даже опасно для жизни. Крош помнит это, и поэтому он предложил Ежику... давайте посмотрим что.

Фрагмент мультфильма.

- Как вы думаете, что посоветовала Совунья?
- А может быть, она дала такой совет:

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

-Конечно, Совунья не могла такой совет. Этот вредный совет написал Г.Остер. Но разобрать его надо. Что здесь не так. А что нужно выполнять, чтобы надолго оставаться здоровым?

- Молодцы! Вот вы и вывели второе правило по сохранению здоровья.

2. Соблюдение правил гигиены.

- Совунья приготовила каждой команде задание: «собери пословицу». Среди частей разных пословиц, вам нужно найти только те, которые вместе образуют пословицу о здоровье.

1 команда: Чистота – залог здоровья!

2 команда: В здоровом теле – здоровых дух!

3 команда: Чисто жить – здоровым быть!

ПРИЗЫ

- Отлично!

- Давайте посмотрим, как применяет Ёжик советы Совуны.

Фрагмент мультфильма.

- Ребята, а Крош болеет? Почему? Кто заметил, какой спортивный инвентарь был в руках у Кроша? (ракетка) А в каком виде спорта он применяется? (настольный теннис)

- А какие виды спорта вы знаете? А сами-то занимаетесь спортом? Отлично!

- Сейчас мы узнаем, дружны ли вы со спортом? Вам предстоит изобразить спортсмена, но не любого, а того, который достанется вашей команде.

Карточки с заданием – изобразить штангиста, пловца, лыжника, лежат на столе.

ПРИЗЫ

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

- Какое же, ребята, третье правило, мы выведем?

3. Выполнение физических нагрузок необходимых для организма

- Давайте мы сейчас немного подвигаемся под музыку, сделаем несколько упражнений.

ФИЗМИНУТКА ПОД МУЗЫКУ

- А сейчас проведем блицтурнир. Я задаю вопросы вы отвечаете на них коротко «ДА» или «НЕТ». За каждый правильный ответ команда получает приз.

- *Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)*
- *Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)*
- *Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)*
- *Правда ли что, надо ежедневно выпивать по два стакана молока? (да)*
- *Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день. (Да)*
- *Чтобы сберечь глаза надо читать лежа? (нет)*
- *Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ? (да)*
- *Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу (нет).*
- *Чтобы защититься от микробов надо всегда мыть руки с мылом (да).*

Ответьте на вопросы полным ответом.

1. *Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).*

2. *Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).*

3. *Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).*

Доскажи стихотворение

Обновляет в венах кровь со сметаной... (морковь)

Для лечения и впрок потребляется... (чеснок)

Клеток нервных все затраты восполнят красные ... (томаты)
Возвращает, вот поди-ка зрение острое... (черника)

Чтоб избавиться от мук, вам поможет только... (лук)

А лимон - растительный ... (чемпион)

ПРИЗЫ

1 команда: йогурт, яблоко, лук, чипсы, конфеты, майонез.

2 команда: йогурт, свекла, сметана, чипсы, конфеты, газировка.

3 команда: йогурт, банан, чеснок, яблоко, сухарики, конфеты.

- В призы вам достались разные продукты. Их необходимо разделить на две группы. По какому признаку? (Полезные и неполезные)

- Сейчас мы можем вывести следующее правило по сбережению здоровья. Какое?

4. Уметь правильно и рационально питаться.

Ешьте больше витаминов –

Яблок или апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

- Молодцы, ребята! Сегодня вы сами вывели правила по сохранению и укреплению здоровья. Но это только начало. Вообще правил много. А знаете почему? Потому что, здоровье – это состояние полного физического, психологического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. Исходя из этого определения, можно сделать вывод о том, что правил по сохранению и укреплению здоровья много. Поэтому ту работу, которую мы начали сегодня вы можете продолжать еще долго. И я думаю, что у вас получится большой список.

3. Подведение итогов.

- А сейчас давайте повторим все правила, которые мы с вами вывели сегодня.

1. Положительный настрой на здоровый образ жизни.

2. Соблюдение правил гигиены.

3. Выполнение физических нагрузок необходимых для организма

4. Уметь правильно и рационально питаться.

- А сейчас давайте посмотрим, понял ли Ежик свою ошибку.

- Вам понравилось наше мероприятие? Мне тоже все вы понравились! Спасибо вам! И в конце я хочу подарить всем присутствующим такое стихотворение.

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся!
Проживешь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!

- Спасибо за урок. Вы молодцы!

4. Рефлексия. Поаплодируйте, кто считает, что занятие было интересным и полезным.