Внеклассное мероприятие «Если хочешь быть здоров».

Цели:

* Способствовать формированию у учеников потребности быть здоровыми.
* Развитие творческих способностей детей.
* Формирование и развитие коммуникативных навыков.
* Развитие словесно-логического мышления.
* Развитие слухового восприятия.

Оборудование:

Музыкальное сопровождение, мультимедийная установка, школьные принадлежности (учебники, тетрадь, альбом, пластилин), предметные картинки (продукты питания).

Здравствуйте! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости. Весь наш досуг посвящен тому, как быть здоровым, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Игра «Вредно – полезно».

Мы поиграем в игру, и узнаем, что для здоровья вредно, а что полезно. Отвечайте хором.

Читать лежа – вредно,

Умываться по утрам – полезно,

Смотреть близко телевизор – вредно,

Кушать морковку, петрушку, чеснок – полезно,

Есть много конфет – вредно,

Заниматься физкультурой – полезно.

Игра «Кто с кем дружит».

У каждого участника на груди нарисованы разные предметы по 8 человек в каждой команде. Нужно найти себе пару из другой команды.

Очки – глаза

Башмак – щетка

Руки – мыло

Нос – носовой платок

Ногти – ножницы

Зуб – зубная щетка

Порошок – таз с водой

Расческа – голова

Игра «Угадай».

Какие предметы помогают нам оставаться здоровыми.

Мудрец в нем видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Вот подвели к нему Федю Баранова

И Федя увидел неряху лохматого.

(зеркало)

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком,

Лягут волосы рядком.

(расческа)

Вроде нежная на вид,

Но не просит пищи,

По одежде пробежит,

Она станет чище.

(щетка для одежды).

Волосистой головой,

В рот она влезает ловко

И считает зубы там

По утрам и вечерам.

(зубная щетка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно чтоб у каждой было,

Что ребята?

(мыло)

Лег в карман и караулю,

Реву, Плаксу и Грязнулю.

Им утру потоку слез,

Не забуду и про нос.

(носовой платок)

Говорит дорожка

Два вышитых конца;

-Помойся, хоть немножко,

Чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(полотенце).

Игра «Собери портфель».

Некоторые мальчики и девочки забывают хорошее и важное правило: у каждой вещи должно быть своё место. Порядок необходимо соблюдать во всем; портфель не должен валяться на полу, школьные тетради и книги должны лежать в определенном порядке. Тогда не надо будет ничего искать – все всегда будет под руками.

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все сои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить что я лентяй!

Собрать 2 ранца по расписанию.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и сокровища. Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом.

Мы об этом скажем кратко,

Хотя тема и важна,

Физкультурная зарядка

Даже зайчику нужна,

Чтоб добыть себе морковку,

Провести лису-плутовку,

Для любой другой сноровки

Надо сильным быть и ловким.

Физминутка.

Отдых наш-физкультминутка,  
Занимай свои места.  
Раз присели, два-привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали  
Ванькой- встанькой словно стали  
А потом пустились вскачь,  
Словно мой упругий мяч.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что еще нужно, чтобы вырасти сильными, крепкими, здоровыми? Правильно питаться.

- Есть отварную, а не жареную пищу.

- Есть овощи и фрукты.

- Не переедать, соблюдать правильный режим дня.

Вы знаете из каких продуктов готовятся первое блюдо, каша и компот?

Игра «Свари суп, кашу и компот».

Учащиеся делятся на три команды. Первая команда выбирает из каких продуктов варят первое блюдо, вторая команда выбирает продукты для каши, третья команда – для компота.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет»,

Под кровать ее кладет?

Кто ложится рано спать,

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку).

Каждый человек заботится о своем здоровье. Сегодня мы много говорили о том, как сохранить его.

Что нам помогает быть здоровыми:

1. Свежий воздух и зарядка;
2. режим дня;
3. правильное питание;
4. соблюдение гигиенических навыков.