Государственное бюджетное оздоровительное образовательное учреждение санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении, санаторная школа-интернат № 68

Пушкинского района Санкт-Петербурга

**«Здоровье- богатство мудрых»**

***Конспект внеклассного мероприятия***

***2 класс***

**Воспитатель**

**Сафина Л.Ф.**

Санкт-Петербург

2014

Здравствуйте, ребята!

Здравствуйте!

А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».

Хорошее!

Слайд 1

Посмотрите на экран. Давайте вместе прочитаем слова!

В народе говорят: Здоровье –богатство мудрых!

- Как вы понимаете эти слова?

-Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

- А чтобы знать как сохранить свое здоровье и приобрести это богатство ,Я приглашаю всех  вас, ребята, совершить путешествие в «Страну Здоровья»! Вам понадобятся только желание и немного фантазии.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека ещё более счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её.

Слайд 2

«Расшифруй фразу».

ЕБОЛЬНОГОКОРОЛЯ

ИЙСЧАСТЛИВЕ

ОВЫЙНИЩ

ДОР

З

Ответ. Здоровый нищий счастливее больного короля. (Читаем строчками снизу вверх.)

Слайд №3

В «Стране Здоровья» живут три весёлых буквы, а вместе они образуют аббревиатуру из первых звуков трёх слов. Что же обозначает эта аббревиатура? (Здоровый образ жизни)

Слайд №4

Каждый житель этой страны соблюдает определённые правила. Мы часто любим повторять «Я хочу…», но рассмотрите внимательно слайд и скажите, правы ли мы?

Слайд №4

В народе говорят: «Здоровому всё здорово». Что же такое здоровье?

Предлагаю провести конкурс, который так и называется «Здоровье».

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете жетон, а набравший максимальное количество жетонов - баночку сока.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач, воздух

Е - еда

Вы назвали много слов.

Поднимите руку, кто хочет быть здоровым?

Слайд 5

Игра – это тоже здоровье. Поиграем.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой  
Каждый день шагает в школу?  
- Знает кто, что красный цвет  
Означает: хода нет.  
- Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей?  
- Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать?  
- Кто одежду бережёт,  
Под кровать её кладёт?  
- Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?  
- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?  
- Кто из вас, идя домой,  
Мяч гонял по мостовой?  
- Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать?

-Давайте поаплодируем друг другу

Слайды 6,7

Все народы, не только нашей страны, думают о здоровье своём, о здоровье нации.

И к нам сегодня приехали гости из таких стран мира, Представителей каких стран мы видим с вами? Индия,Китай,Япония, которые издавна славятся своим мудрым и правильным подходом к сохранению своего здоровья. Давайте знакомиться с ними! Вот девушка из Индии- Зита Аванти и ее друг ,молодой человек из Китая- Ли Чунг, девушка из Японии-Кумико. Они хотят поделиться с нами своими секретами и правилами ЗОЖ.

Девушка из Индии .

Намасте!

Индия – страна мудрости, страна, которая всегда славилась своим подходом к здоровью и образу жизни человека. Я хочу рассказать вам о здоровом питании. Что же можно назвать **здоровым питанием**? Это когда пища излечивает болезни человека, когда она повышает его иммунитет, заставляет забыть о врачах, придает человеку бодрости и заряд положительных эмоций, снимает депрессии, омолаживает организм, помогает лучше понять мир и установить хорошие отношения с окружающими.

Слайды 8-16

В **здоровом питании** существует такие правила:

Питаться нужно 5-6 раз в день.

1. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным., те. С пищей Мы должны получать белки, жиры, углеводы и витамины. Белки –это рыба, мясо, яйца, творог и др.

Жиры- это молочные продукты, рыба, масло, орехи.

Углеводы- фрукты, овощи мед, хлеб,орехи

Витамины- фрукты, ягоды, овощи, рыба ,мясо

2. Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу.

1. Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи.
2. Следи за чистотой рук.
3. Добавляй в еду немного специй и трав. Они вкусны и полезны.
4. Отказ от продуктов фаст-фуда.

6. Старайся кушать в одно и тоже время.

**Игра «Вредно – полезно»**

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.*

Слайд 17

Китаец.

Ни хао!!

У нас в Китае говорят так о здоровье: «Поздно копать колодец, когда захотелось пить». Другими словами, чтобы иметь здоровье, необходимо вести правильный образ жизни и постоянно строго требовать от себя.

Для ТОгО,чтобы быть здоровым, необходимо :

1. быть активным ! заниматься спортом!

2. Гулять на свежем воздухе ежедневно!!!

3. позитивно мыслить, пребывать в хорошем настроении, и не думать о плохом.

4. А еще важен правильный сон. Существует старая пословица: «Кто ложится спать до полуночи – успевает на поезд с ангелами». **спать нужно ложиться еще раньше – до 22 часов.**

Слайд 18

**Показывает упражнения физические!!**

Слайд 19

Японка.

Коннити ва!!! Япония – страна долгожителей. Мы японцы, считаем, что забота о здоровье- это лучшее лекарство. Придерживаемся таких правил в сохранении своего здоровья : правильное питание, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить и не пить, а еще и достаточно спать.

А еще вы обретете здоровый дух и тело, если не станете делать и желать никому зла и если будете

• правдивым, справедливым;

• осторожным, твердым в своих убеждениях;

• чистоплотным;

• простым в поведении;

• контролировать свои чувства;

• настойчивым в достижении целей;

• спокойным, внимательным;

• действовать серьезно и обдуманно;

• сдержанным, оптимистичным, , преданным в любви и дружбе, воспитанным, уважительным;

• милосердным, скромным;

• соблюдать режим труда, сна и отдыха.

Слайды 20-21

Загадка: Чего хочешь- того не купишь, чего не надо - того не продашь? (молодость и старость)

Загадка: Каким богатством должен обладать молодой для того, чтобы дожить до старости?(здоровьем)

Утром я встаю с постели,

В руки я беру гантели.

Раз – два, три – четыре,

Руки выше, ноги шире. (Зарядка)

Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Тренер плавать нас научит

И нырять (на всякий случай). (Плавательный бассейн)

Штанга, конь, турник, канат,

Обруч, мячик, мягкий мат…

Непременно спортзал посетите!

Мой любимый урок назовите. (Физкультура)

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было...

Что, ребята?..(Мыло)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Давайте поблагодарим наших гостей! И возьмем эти советы себе за правило!!

и у нас в России правила здорового образа жизни очень похожи!! Давайте перечислим!!

Слайд 22

Здоровая страна всегда красива. Предлагаю построить там домик из разноцветных кирпичиков, на которых имеются надписи «Здоровье», «Богатство», «Любовь», «Дружба», «Слава».

Слайд 23

Многие в основу – фундамент нашего домика заложили кирпичик «Здоровье», и я с ними согласна. Прочитайте высказывания людей разных стран и убедитесь в своей правоте.

**А теперь я предлагаю вам приготовить коктейль! Но мы ведь в фантазийной стране, поэтому коктейль у нас будет необычный!!**

Слайд 24

**Показ миниатюр**:

**а)** Больной:

- Доктор, у меня везде болит, куда не ткну – везде болит. И тут болит, и тут болит!

Врач:

- Ну–ка, ну–ка, покажите свои пальцы. О-о-о! Вы не пробовали постригать ногти?

**б)** Мама:

- Сынок, побольше ешь рыбу, это полезно, в ней много фосфора.

Сын:

- Мама, но я же не хочу светиться, а хочу лишь выздороветь!

**в)** Доктор (говорит по телефону):

- Алло, это квартира Ивановых? Вы, мамаша, не волнуйтесь, только не волнуйтесь, ради бога! Ваш сын проглотил авторучку!

Мама:

- Да-а? Хорошо, пусть пока попишет карандашом!

Вот и подошло к концу наше путешествие в страну здоровья. ЗДОРОВЬЕ – это богатство мудрых. это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Я хочу каждому из вас вручить Кодекс здорового человека. Постарайтесь следовать ему, и вы сохраните здоровье на долгие годы, а также молодость и красоту.

**Кодекс здорового человека**

**Нужно:**

1. Есть в меру.
2. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
3. Пить молоко, соки.
4. Заниматься спортом.
5. Дышать свежим воздухом.
6. Спать достаточно.
7. Почаще улыбаться
8. Любить жизнь.

**Нельзя:**

1. Переедать
2. Много есть жирной, сладкой и солёной пищи.
3. Смотреть часами телевизор.
4. Сидеть долго за компьютером.
5. Поздно ложиться спать.
6. Быть раздражительным.
7. Унывать, сердиться, обижаться

-А стихотворение, которое вы сейчас услышите пусть станет напутствием в дальнейшем жизненном пути.

«Береги свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

-Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!!

Смотрим мультфильм о здоровье «Ваше здоровье» .