**Внеклассное занятие для начальной школы**

**«Путешествие в страну здоровячков»**

**Цель *:*** ***научить ребенка быть здоровым душой и телом , уметь***

***применять все знания на практике по сохранению своего здоровья и***

***выработать устойчивую отрицательную позицию по отношению к***

***вредным привычкам.***

**Оборудование :**

***«Доктор Вода»***

***Плакаты с пословицами о здоровом образе жизни***

***Аптечка***

***Раздаточный материал с заданиями***

***Конверты с вырезками из журналов и газет***

***Бумага, ножницы, клей, фломастеры***

**Ход урока:**

1. ***Орг. момент.***

Сегодня к нам на урок пришел необычный герой, как вы думаете кто это?

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли,

Чтоб варились кисели,

Чтобы не было беды –

Жить нельзя нам без… (воды)

Доктор Вода.

Почему его называют Доктором, разве он лечит?

Послушайте сказку.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают : « Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Подумайте, что помогает нам победить микробы?

Сегодня нас Доктор Вода поведет в страну здоровячков.

В путь – дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

1. ***Страна Здоровье.***

Итак, вернемся к началу нашего урока и рассказу о микробах. Где поселяются микробы? Микробы есть в воздухе, воде, на земле, а нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов : «микрос» , что значит малый, «БИОС» - жизнь. Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно при готовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные бактерии, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

Как попадают микробы в организм?

Почему люли одни болеют редко, а другие часто?

( Они закаливаются)

Что же нужно делать для того, чтобы закалиться ?

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивай их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Итак, чтобы стать здоровым человеком, что нужно делать?

Закаливаться.

Но этого мало , надо иметь хороший характер, правильно питаться и придерживаться правильному режиму дня , ежедневно выполнять зарядку.

Вот вам первое задание : Выберите слова для характеристики здорового человека.

1. ***Режим дня.***

Послушайте рассказ.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя- сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо? Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

От чего же зависит здоровье человека?

Кто из вас в одно и тоже время ложиться спать и встает утром, обедает , делает уроки?

Как вы считаете, это очень важно для вашего организма?

Соблюдение режима дня – это тоже защита от болезней. Режим дня – это правильное сочетание и чередование труда, занятий и отдыха.

Если человек ест, спит. работает и отдыхает в одно и тоже время его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу, меньше устает, реже болеет. Человек успевает сделать больше дел.

Вам сейчас предлагается тест «Умеешь ли ты готовить уроки?»

Итак, подведем итог, что помогает вам сделать уроки правильно и быстро?

1. ***Оздоровительная пауза.***
2. ***Что нужно знать о лекарствах.***

Очень много сегодня мы говорим о здоровом образе жизни, но к сожалению абсолютно здоровых людей нет и все мы хоть раз в жизни , но болеем. Что тогда нам помогает поправиться?

Назови известные тебе лекарства?

При каких заболеваниях ты их принимал?

Сейчас я вам расскажу историю возникновения лекарств.

Первоначально лекарства получали из природных веществ. Это были отвары или настои растений. Они хорошо усваивались организмом человека. Позднее химики научились выделять чистые быстродействующие вещества из растений. Из них стали приготавливать лекарства. Еще позднее ученые изобрели Искусственные сильнодействующие заменители природных лекарств, которые также помогают лечить больного. но для организма человека они не были безвредными.

Оказывая положительное воздействие на больной орган человека, лекарство может в очень маленькой степени. но все же влиять (не всегда хорошо) на состояние других органов. Поэтому к приему лекарств нужно относиться очень осторожно. Даже витамины, по вкусу похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом. Если сразу съесть много таблеток или витаминов, можно заболеть, а другие лекарства при этом не помогут. так как будут вызывать аллергию. Это очень неприятная болезнь, при которой появляется температура. кашель и насморк, чешется кожа. Аллергию трудно лечить. Часто аллергию вызывают сильнодействующие вещества, которые называются антибиотики.

Запомни:

Безвредных лекарств не бывает.

Лекарство следует принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых.

Работа с рассказом.

Какие ошибки допустил Миша?

Как поступаете вы, когда у вас болит зуб?

1. ***Домашняя аптечка.***

Послушайте стихотворение.

Для больного человека

Нужен врач, нужна аптека.

Входишь – чисто и светло.

Всюду мрамор и стекло.

За стеклом стоят в порядке

Склянки, банки и горошки.

В них пилюли и облатки,

Капли , мази, порошки,

От коклюша, от ангины,

От веснушек на лице.

Рыбий жир, таблетки хины

И, конечно, витамины-

Витамины «А», «В», «С»!

О каком медицинском учреждении написано в стихотворении?

Чем аптека отличается от магазина?

Дома у каждого из вас есть маленькая аптечка, в которой хранятся необходимые для оказания первой помощи лекарства.

Какие лекарства есть в вашей домашней аптечке?

Как они хранятся?

Как часто обновляются?

Кто следит за состоянием аптечки?

Вам сейчас предлагается аптечка, ваша задача выбрать из нее те препараты которые соответствуют тому заболеванию , которое находиться на ваших карточках.

(Порез пальца на руке, головная боль).

1. ***Изготовление коллажа о здоровом образе жизни.***

Наш урок подходит к концу и мы можем сказать следующие слова

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Как вы понимаете эти слова?

Сейчас вам предлагаю следующее занятие ,воспользоваться конвертами с вырезками из газет и журналов и составить коллаж о здоровом образе жизни. Ваши коллажи мы покажем Доктору Вода.

***8. Орг. конец.***