**Внеклассное мероприятие по здоровьесбережению в 1 классе.**

Цели урока:

1. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.
3. Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.
4. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

*Оборудование*: интерактивная доска, цветок с отделяющимися лепестками, карточки с названия улиц, карточки с продуктами питания, корзинка, мешок для мусора, два шарика красного и зеленого цветов.

Ход урока.

I Орг. Момент.

- Здравствуйте! Позвольте начать наш урок этими словами. Мы говорим друг другу : здравствуйте. Почему именно это слово выбрано для приветствия?

(-Чтобы пожелать друг другу здоровья)

Ребята, послушайте притчу.

 Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё.

 Зажав в ладонях бабочку, он спросил мудреца: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Если скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу».

 Мудрец, подумав, ответил: « всё в твоих руках»

**Так же и здоровье – в наших руках.**

Давайте для наших бабочек вырастим цветок здоровья.

Для этого мы отправляемся в путешествие в город Здоровейск.

***II. Основная часть.***

1. – Мы попадаем на **площадь Мойдодыра**. Мойдодыр любит чистоту.у него девиз:

Чистота – залог здоровья!

- какие правила личной гигиены и чистоты вы знаете?

(Ответы детей:

-мыть руки перед едой,

-следить за волосами,

-содержать в порядке ногти,

-всегда пользоваться носовым платком,

-делать зарядку,

-проветривать помещение,

-одежду содержать в чистоте,

- утром и вечером чистить зубы и т.д.)

Вот вам от Мойдодыра загадки о чистюлях-помощниках:

А)Костяная спинка, жёсткая щетинка: с мягкой щеткой дружит, нам усердно служит.(Зубная щетка)

Б) Ускользает как живое, но не выпущу его я

Дело ясное вполне: пусть отмоет руки мне (Мыло)

В) Врач тем редко нужен, кто со мною дружен,

Кожа потемнеет, сам похорошеет. (Солнце)

Г) Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. (Полотенце)

Д) горяча и холодна, я всегда тебе нужна

Позовёшь меня – бегу. От болезней берегу.(Вода)

Е чтобы мы никогда и ничем не болели

Чтобы щеки румянцем горели,

Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,

По утрам её делать мы не забыли. (Зарядка)

-Вот у нас появился первый лепесток – **ЧИСТОТА И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

1. **Мы добрались до бульвара Привычек.**

- каждый человек способен привыкать к каким-либл действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, кто-то поздно, кто-то привык мыть руки перед едой, а кто-то – нет.

- Что появляется у человека, когда он привыкает к какому-то действию?

(Привычка)

-Да, привычка. Есть привычки, которые помогают человеку беречь здоровье. Тогда они как будут называться? (Полезные). А есть привычки, которые вредят здоровью, они называются…? (Вредные)

-Сейчас мы с вами поиграем в игру:»Найди привычку».

У меня два шарика красный и зелёный. Мне нужны два помощника. Девочки выбирают и прикрепляют к красному шарику вредные привычки, а мальчики – ищут и прикрепляют к зелёному шарику полезные привычки.

* Курение
* Потребление алкоголя
* Рано ложиться спать
* Наркотики
* Утренняя зарядка
* Грызть ногти
* Поздно ложиться спать
* Прогуливаться перед сном
* Чистить зубы

- Какой шарик вы себе оставите, чтобы быть здоровым и счастливым?

 Второй лепесток появился : ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

-Ребята, как вы думаете, что нам поможет бороться с вредными привычками? (Спорт).

**3) Следующая остановка Стадион Олимпийский**

Друзья мои, а кто у нас занимается в спортивных секциях, поднимите руки, пожалуйста.

-это очень хорошо, т.к. мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода и витаминов.

-В школьном возрасте ребёнок не менее 1,5 ч в день должен заниматься активными физическими упражнениями.

ФИЗ.МИНУТКА.

Мы в строю шагаем браво,

Мы науки познаем,

И налево и направо,

И, конечно же, кругом.

Это правая рука,

Это левая рука,

Это правая нога

Это левая нога.

Ох, наука нелегка.

-Вот у нас ещё один лепесток – **ДВИЖЕНИЕ –ЖИЗНЬ**

4)–Ребята, а как вы думаете, что ещё помогает человеку не болеть? (Закаливание)

-Какие виды закаливания вы знаете?

(Обтирание, обливание, одеваться по погоде, не кутаться)

Четвёртый лепесток – **ЗАКАЛИВАНИЕ**

**5) Следующая остановка Проспект весёлых поварят.**

Выступление ребят:

1. На состояние здоровья человека оказывает влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.
2. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а так же нарушение режима питания.

-Сколько раз в день должен питаться младший школьник, ребята?(4-5 раз)

Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищц и не заниматься посторонними делами.

1. В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно, каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами. ВИТА в переводе означает ЖИЗНЬ.

-давайте поиграем в игру «Полезное – неполезное»

В корзину надо собрать полезные продукты, а в мешок – неполезные.

Вот набор продуктов: каша, чупа - чупс, ириски, винегрет, сыр, жвачка, молоко, кока-кола, лук, чипсы, фрукты, рыба, ягоды, сыпы, зефир, торт.

Вот появился лепесток – **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**6) Следующая остановка – Секреты успеваек.**

- Друзья, а кто такие успевайки?

-это те, кто всё успевает: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё и книжку почитать и по дому помочь.

- Ребята, а у кого так бывает, что не всё успевает?

-Тогда в чём секрет успеваек кто догадался?

-Это режим дня.

-Давайте составим режим дня, какие пункты включим в распорядок?

Режим дня.

1. Подъём
2. Зарядка, умывание, уборка постели.
3. Завтрак.
4. Дорога в школу.
5. Занятия школе.
6. Прогулка на свежем воздухе.
7. Обед, отдых, помощь по дому.
8. Выполнение домашнего задания.
9. Посещение секции, кружка.
10. Свободное время.
11. Ужин.
12. Личная гигиена. Подготовка ко сну.

**И ещё лепесток – РЕЖИМ ДНЯ.**

7) –Ребята, вот и остался один лепесток.

Сейчас мы погуляем по **улице Хорошего настроения**

- Жители города Здоровейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

- Зачем человеку хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

-прежде всего положительные эмоции нужно получать в семейном кругу.

* Походы в кино
* Отдых на природе
* Говорить добрые, ласковые лова
* Смотреть больше детских передач, а не боевики и ужастики.
* Превратить свою комнату в комнату хорошего настроения.

ФИЗ. МИНУТКА

-Давайте сдалаем «Праздник»для поднятия настроения.

***III. РЕФЛЕКСИЯ***

-У вас на столах картинки с изображением весёлого и грустного человечков.

Поднимите ту карточку, у кого какое настроение сейчас.(Дети поднимают карточки настроения)

-ВОТ НАШ ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ РАСЦВЕЛ.

 НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗА НИМ УХАЖИВАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ.

СПАСИБО ЗА УРОК.