**Методическая разработка.**

**внеклассного мероприятия в ГПД**

**"Быть здоровым - здорово"**

**Цели:**

раскрыть понятие здоровый образ жизни,

определить условия сохранения здоровья,

формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и

о здоровье как самой главной ценности.

**Этапы занятия:**

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.

2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.

Режим дня.

Гигиена тела.

Гигиена зрения.

Правильное питание.

Занятия физкультурой и спортом.

3. Итоговая часть.

**Ход занятия**

**1. Вступительная часть.**

. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.

– Какого человека называют здоровым? *(Сильного, крепкого, он не болеет,*

*физически и психически благополучен.)*

*–*Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни.**

**–**По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни?

*(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает*

*режим дня, не болеет, правильно питается.)*

*–*Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека.

*(В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на*

*которых записаны условия здорового образа жизни.)*

**2. Основная часть занятия.**

**А) Режим дня.**

***–***Как понимаете это выражение: «режим дня»?

– Расскажите о своем распорядке дня.

– Как самому составить распорядок дня?

*(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)*

*–*Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

*(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики*

*выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее*

*оптимальный вариант режима дня.)*

*–*Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

– Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без*

*спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*

**Б) Гигиена тела.**

***–***Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».

**(Гигиена***– раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же*

*система действий, направленная на поддержание чистоты.)*

*–*Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает*

*наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)*

*–*Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки)*

*–*С чем это связано?

– Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки)*

*–*Почему руки необходимо мыть с мылом?

– Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается

именно под ними!

**В) Гигиена зрения.**

***–***Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?

– Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от*

*тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное*

*освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*

*–*Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные

упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают*

*упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)*

**Игра «Весёлые человечки».[**

***–***Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков,

повторите их движения.

*(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично*

*изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические*

*упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону,*

*приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале*

*рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).*

**Г) Правильное питание.**

***–***В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо

есть? *(Не менее 3 раз.)*

*–*Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь

сам». Почему?

– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи*

*рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*

**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».[1]**

***–***Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

*(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное*

*масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)*

**Д) Занятия физкультурой и спортом.**

***–***Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно

выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном

увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. *(Мальчик*

*занимается футболом, участвует в соревнования, имеет награды: медали и*

*грамоты.)*

*–*Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный,*

*спорт помогает в учебе.)*

**3. Итоговая часть.**

– Какой теме был посвящёно занятие?

– Как понять значение слов здоровый образ жизни?

– Пожелание

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Приложение 1

**Школа пешехода**

На улицах наших

Движенья так много.

Везде всевозможных

Так много машин!

Но ты не теряйся,

Не бойся дороги,

А правилам этим

Учиться спеши!

Пешеход! Пешеход!

Эта школа для тебя.

Пешеход! Пешеход!

Школа пешехода для ребят!

Школа пешехода для ребят!

**«Пешеходы»**

Я приятель пешеходу.

Я водителей гроза.

Я стою у перехода –

Нажимай на тормоза!

Пешеход! Решил дорогу

Безопасно перейти –

В этом я тебе подмога,

Поспеши меня найти!

**Песенка светофора и пешеходов**

*Светофор*. Стою на перекрёстке с давних пор.

*Пешеходы*. Стоит на перекрёстке с давних пор.

*Св*. Я всем известный, всем известный

светофор.

*П. Он*всем известный, всем известный

светофор.

*Св.*Вас от опасностей я ограждаю,

Заранее я вас предупреждаю.

*П.*Нас от опасностей он ограждает,

Заранее он нас предупреждает.

*Св.*Вот зажегся красный свет –

Всем известно – хода нет.

*П.*Вот зажегся красный свет –

Всем известно – хода нет.

*Св*. С вами так условимся:

Жёлтый – приготовимся,

А зелёный говорит:

«Путь открыт! Совсем открыт!»

*П.*С вами так условимся:

Жёлтый – приготовимся,

А зелёный говорит:

«Путь открыт! Совсем открыт!»

**Песенка дорожных знаков**

Раз, два – левой!

Идём по мостовой!

Раз, два – левой!

Дорожных знаков строй!

Раз, два – левой!

Где ехать, где идти,

Раз, два – левой!

Расскажем по пути!

Раз, два – левой!

Беду предупредим!

Раз, два – левой!

На нас, дружок, гляди!

Раз, два – левой!

Где ехать, где идти.

Раз, два – левой!

Расскажем по пути!

**Играть на дороге опасно**

Чтобы не было, дружок,

У тебя несчастий,

У тебя несчастий,

Не играй ты никогда

На проезжей части,

На проезжей части.

Это правило запомнить

Нужно обязательно:

На дороге, на дороге,

На дороге, на дороге

Будь всегда внимательным!

**«Велосипедное движение запрещено»**

Любишь ты велосипеды,

Знаешь радости победы,

Мчишься быстро – с ветерком,

А со мною не знаком?

Ездят здесь одни машины,

Всюду их мелькают шины.

У тебя велосипед?

Значит – стоп! Дороги нет!

**«Осторожно: дети!»**

Я детишек добрый друг,

Я их жизни охраняю.

Школа рядом – всех вокруг

Шоферов предупреждаю!

1.

**Мы едем, едем, едем.**

Мы едем, едем, едем

В далекие края.

Хорошие соседи,

Веселые друзья.

Движеньем полон город,

Бегут машины в ряд.

Цветные светофоры

И день и ночь горят.

Нам весело живется,

Мы песенку поем.

А в песенке поется

О том , как мы живем.

Шагая осторожно,

За улицей следи

И только там, где можно,

Её переходи.

**Помни!**

Помни! На дороге трудностей так много.

Помни! На дороге тысячи машин.

Помни! Переходов много на дороге.

Помни! Эти песни-правила учи!

Правила движенья

Каждый должен знать

И без промедленья

Правила движенья

Должен выполнять. (2 раза)

Помни! На дорогах трудностей так много.

Помни! На дорогах – тысячи машин.

Помни! Перекрёстков много на дорогах.

Помни! Эти песни – правила учи!

**Частушки:**

1 Как шофер ни тормозит, 5 Мы хорошие спортсмены,

А машина всё скользит, Любим мы играть в футбол,

На колёсах, как на лыжах,- Мостовую превратили

Ближе, ближе, ближе, ближе. В наше поле-стадион.

2 Для спасенья есть возможность: 6 Мне, бесспорно, вывод ясен,

Лучший тормоз – осторожность. Что для жизни пас опасен,

Жизнь свою побереги, Не дороги, а дворы –

Перед машиной не беги! Место для такой игры.

3 Мы подруженьки-подружки, 7 Много правил я учил,

Есть глаза у нас и ушки, Кое-что и подзабыл,

По дороге мы идём, А без знанья правил этих

Всё читаем и поём. Трудно жить на белом свете.

4 Дорогие вы подружки, 8 Знаки все мы знать должны,

Наш последний вам совет: Чтобы, выехав на рынок,

Ведь дорога не читальня Не остались дружно мы

И не место для бесед. И без ног, и без ботинок.

Все: Мы частушки вам пропели,

Хорошо ли, плохо ли

А теперь мы вас попросим,

Чтоб вы нам похлопали.

Приложение 2

**Игра «Не играй на мостовой»**

Участвуют две команды по 6-7 человек. Задача: добежать до стульев,

ведя перед собой мяч (это двор – играть можно), оббежать стул, взять мяч

в руки (это дорога – играть нельзя) и быстрее добежать обратно и

передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, в которой

участники прибегут первыми и не ошибутся.

**Игра «Светофор»**

Когда ведущий зажигает зелёный свет, ребята должны потопать ногами,

будто идут, когда горит жёлтыё свет, ребята должны похлопать в ладоши.

При красном свете в зале должна быть тишина. Перед началом игры надо

обязательно провести репетиции, чтобы все поняли условия игры.

Выигрывает та команда, ребята которой окажутся более внимательными.

**Игра «Островки безопасности»**

Участвуют две команды по 6-7 человек. Первому игроку выдаются

«Лапы», раскрашенные как дорожка перехода. Задача: перекладывая лапы

перед собой, перепрыгивать с одной на другую. Так дойдя до стула,

оббежать его, взять лапы в руки и добежав до команды, передать их

следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее справиться с

заданием.