**«Формула здоровья»**

**(конспект внеклассного мероприятия в начальной школе)**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие мышления, внимания, умения анализировать ситуацию; формирование умения работать в команде, навыков сотрудничества, взаимопомощи; создание позитивного настроя на новый учебный год.

**Ход мероприятия**

**Учитель:** Сегодня мы проводим классный час. А вот чему он будет посвящён вы узнаете, разгадав кроссворд



**Кроссворд: «Здоровье».**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженныё… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… (тренировка)

**Учитель:** Здоровье – бесценный дар природы. Главное богатство человека. Не случайно говорят, что здоровый нищий богаче больного короля. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.А какого человека называют здоровым?

**Учитель:** Сейчас я буду называть различные качества, если оно характеризует здорового человека вы поднимаете вверх большой палец. Если больного – топаете ногами:

*Ловкий, сутулый, сильный, бледный, румяный, худой, стройный, толстый, крепкий, красивый, подтянутый, бодрый.*

**Учитель:** О ценности здоровья говорится в многочисленных пословицах и поговорках. Игра «Продолжи пословицу!»

Здоровье дороже … (денег)

Здоров будешь, всего… (добудешь)

Береги платье с нову, а здоровье… (с молоду)

Здоровье дороже… (богатства)

В здоровом теле здоровый… (дух)

Чистота-залог… (здоровья)

**Учитель:** Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

1. Что же нужно для здоровья…

Может, молоко коровье?

1. Лет в 12 сигарета?
2. А с друзьями эстафета?
3. Тренажёр и тренировка?
4. Свёкла, помидор, морковка?
5. Пыль и грязь у нас в квартире?
6. Штанга или просто гири?
7. Солнце, воздух и вода?
8. Очень жирная еда?
9. Страх, уныние, тоска?
10. Скейтборд - классная доска?
11. Спорт, зарядка, упражнения?
12. А компьютерные бдения?
13. Бег по парку по утрам?
14. Музыкальный тарарам?
15. Сон глубокий до обеда?
16. Полуночная беседа?
17. Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим?

**Учитель:** Сейчас мы с вами проведём соревнование «Если хочешь быть здоров..». У нас будет 2 команды. Каждая команда по очереди должна сказать, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Ответ начинается со слов «Если хочешь быть здоров…» Вопрос адресован ко всем играющим. Игроки каждой команды дают по очереди по одному ответу. Проигрывают те, кому больше нечего сказать.

*Примерные ответы*

Если хочешь быть здоров

1) делай зарядку,

2) соблюдай режим дня,

3) занимайся физкультурой и спортом,

4) следи за своей осанкой,

5) чисти зубы,

6) мой руки и содержи в чистоте свое тело,

7) ешь полезную для здоровья пищу, соблюдая меру,

8) в случае болезни выполняй все назначения врача,

9) соблюдать правила безопасности дома и в д/саду,

10) соблюдай правила дорожного движения,

**Учитель:** Молодцы, ребята. А теперь, подведём итоги, что должен делать человек, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья:

Здоровье = (режим дня + правильное питание + побольше движения + закаливание)

**Учитель:** Но не всегда некоторые ребята да и взрослые подчас соблюдают эти правила, тогда такие люди получают шуточные прозвища, попробуйте угадать какие:

Я люблю покушать сытно,

Много вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я …( ОБЖОРА)

Не люблю я, братцы, мыться.

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята.

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня…( ГРЯЗНУЛЯ)

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу в том и бегу.

Где штаны, А где рубаха?

Я не знаю. Я …(НЕРЯХА)

Спортом я не занимаюсь

И никак не закаляюсь.

Бегать, прыгать нету сил.

Свет мне, кажется .не мил.

Я- сутулый и хромой.

Я для всех уже больной. (ЛЕЖЕБОКА)

**Учитель:** Что-то мы засиделись. Как известно, движение – залог успеха. Итак, физкультминутка:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь,

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

**Учитель:** Закончили мини-зарядку, молодцы!

**Учитель:** Здоровье человека зачастую ещё зависит от того, насколько правильно он ведёт себя в различных жизненных ситуациях. Вот об этом мы сейчас и поговорим. Все вы помните сказку «Колобок». Какую ошибку совершил Колобок? (Вариант ответа: Ушёл один из дома) А в сказке «Красная Шапочка» какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? А сама Красная Шапочка? (Вариант ответа: Бабушка разрешила незнакомцу войти в дом. Красная Шапочка: Нельзя разговаривать с незнакомцами.)

**Учитель:** А теперь вопросы к родителям

1. Что неправильно сделала мама Красной Шапочки?. (Вариант ответа: Мама отправила дочку одну)

Вопрос: Какие меры предосторожности необходимо было предпринять Козе для того, чтобы Волк не съел ее козлят? (Вариант ответа: Если бы в двери козьей избушки был «глазок», никакие хитрости не помогли бы Волку и козлята не пустили бы его в дом)

**Учитель:** Нашу формулу здоровья мы дополняем правилами безопасного поведения.

Здоровье = (режим дня + правильное питание + побольше движения + закаливание + безопасное поведение) х хороший отдых – вредные привычки

**Учитель:** Ну а сейчас Баранова Т.И. расскажет нам о том, как в её семье заботятся о здоровье.

(выступление с презентацией)

**Учитель:** Я очень хочу, чтобы созданная нами сегодня формула здоровья прочно вошла с жизнь каждого из вас

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Вы 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 открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!