Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательня школа №22

Внеклассное мероприятие

**Азбука здоровья**

**2 класс**

****

 Подготовила: классный руководитель 2а класса ,

 Иноземцева Т.С.

  **2012-2013 уч.год**

Цели:

1. Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;
2. Формировать умения рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма;
3. Убедить детей в важности гигиенических знаний и навыков.

|  |  |
| --- | --- |
| Метапредметные | Личностные**Л** |
| Регулятивные: предвосхищать результат (последствия правильного и неправильного питания).Познавательные: классифицировать продукты по заданным критериям (внешние и внутренние отличия здорового и больного человека).Коммуникатитвные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;навыки сотрудничества в разных ситуациях. |

 **Оборудование**: мультимедийная установка, плакат с режимом дня - разрезной, напечатанные слова), на доске написаны пословицы о здоровье; индивидуальные карточки, карточки – листовки, шапочки для сценки, цветные карандаши.

**Ход мероприятия.**

**Организационный момент.**

Серьёзные проблемы сегодня будем мы решать –

 Наблюдать, анализировать, рассуждать.

 На такой вопрос нам предстоит найти ответ: «Азбука Здоровья - это важно или нет?»

**Ведущий:** Сегодня у нас необычный урок – урок здоровья. Быть здоровыми хотят взрослые и дети. Как здоровье сохранить? Кто может мне ответить?

«Что такое здоровье?»

Ребята, обратимся к толковому словарю С. И. Ожегова и прочитаем лексическое значение этого слова.

*Здоровье* - правильная, нормальная деятельность организма его полное физическое и психическое благополучие. (Учитель объясняет данное определение.)

Классный руководитель: Мы привыкли каждый день говорить друг другу: здравствуйте! И мы даже не отдаем себе отчета, что лучшим приветствием человеку является пожелание здоровья. Мы иногда машинально подписываем поздравительные открытки, которые заканчиваются словами: крепкого здоровья, счастья, успехов. А почему? Ведь и больной человек может быть счастлив и успешно работать. Но мы как-то подсознательно понимаем, что без крепкого здоровья и счастье не то и успехи не те.
Одним словом, в понятие здоровья мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в отдыхе, и в развлечениях.

Итак, ребята, настала пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием “Здоровье”.

- Вы знаете сказку Валентина Катаева «Цветик –семицветик»? Вот и у нас на доске появился цветик… Он поможет попасть в страну здоровья.

 Дети открывают по очереди лепестки и читают на них:

 1. Здоровье – это красота.

1. Здоровье – это сила и ум.
2. Здоровье – это богатство.
3. Здоровье нужно беречь.
4. Здоровье нужно всем.
5. Здоровье – это жизнь.
6. Здоровье – это счастье и успех.

Ученик : Приветствуем всех, кто время нашел
и в школу на праздник здоровья пришел!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
и, набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой,
Как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота, эстетика.
В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед!

Цель нашего мероприятия:

1. Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;
2. Формировать умения рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма;
3. Убедить детей в важности гигиенических знаний и навыков.

Вы видите на доске три буквы: ЗОЖ. Что они означают?

Слайд 4.

**Образ жизни, вошедший в привычку,-** **способ жизнедеятельности, поведения людей.**

**Слайд 5.**

Здоровье – самый лучший друг,
Оно у каждого вокруг,
Кто любит спортом заниматься
И утром бодрым просыпаться.
Кто любит фруктов много есть,
Ведь витаминов в них не счесть!
Здоров лишь тот, кому не лень
Гулять на воздухе весь день.
Здоровье будет пусть у всех,
Здоровье – это ваш успех!

Мы отправляемся в путешествие. На нашем пути нас ждут следующие остановки:

1. Питание.
2. Спорт.
3. Сон.
4. Вредные привычки

У нас сегодня гость : Детский терапевт Назаренко Татьяна алексеевна. Она раскажет как важно беречь здоровье с самого детства ( Слово доктору)

Слайд 7.

Вопрос Витаминки:

Почему нужно есть много овощей и фруктов, чем они полезны?

Зачем нужно чистить зубы и мыть руки? ( Дети отвечают)

Слайды 8-10.

*(Питание)* - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Посмотрим сценку, которую приготовили нам ребята.

Сц**енка**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться,

 Чтоб расти и развиваться,

 И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

 С самых юных лет уметь.

 Витамины - просто чудо!

 Столько радости несут:

 Все болезни и простуды

 Перед ними упадут,

 Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Учитель. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

(Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А. Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам coxpанить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Витамин В. Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе и в грецких ореха.

Витамин D. Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

е

ITI

Витамин С. От простуды и ангины.

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Хором. Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

**Учитель:** (слайд 14)

Чтобы быть здоровым, человек должен все это знать. Здоровый человек потому и здоров, что соблюдает культуру пита­ния, т. е. он... *(Культурный*)

Слайды 11.12.13.14

Выполните задания нашей Витаминки.

- Какие продукты полезные?

- Какое питание можно считать здоровым?

- Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты?

-Когда необходимо мыть руки?

**Запомните правило!**

Главное – не переедайте.

 Ешьте в меру.

Тщательно пережевывайте пищу,

 не спешите глотать.

Перед едой мойте руки с мылом.

Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

Во время еды не разговаривайте

не читайте.

Слайд 18.

Следующая остановка нашего путешествия – это **«Спорт».**

**Слайд 19.**

**Посмотрите на буквы и составьте слово**

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Занятия спортом влияют на состояние организма ребенка самым благоприятным образом. Они способствуют развитию мышечной и костно-суставной систем, стимулируют деятельность кровеносной систем, улучшают обмен веществ; за­каливают организм и тем самым делают его невосприимчивым ко многим болезням. Важным пред­ставляется и то, что занятия спортом помогают ребенку с пользой проводить свободное время.

Слайд 20 .

Разминка.

Слайд21-23.

Отгадайте загадки и ответьте, какое отношение к спорту имеют предметы-отгадки.

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за...... (мячом)

Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... ( велосипед)

Слайды 24-30.

Небольшая викторина:

- Специалист по поднятию тяжестей.

- Ледовая площадка.

- Спортивный переходящий приз.

- Решающая характеристика внешности для баскетболиста.

-Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки.

- Она является залогом здоровья.

- Где находится сердце человека - слева или справа?

Слайд 31.

Клип о спорте. Дети поют «Гимн спорту»

Слайд 32.

Следующая остановка – **«Сон».**

Сон является важным фактором в нашей жизни. Когда мы спим, мы отдыхаем и наш организм имеет возможность продлить свою энергию. Сон положительно влияет на организм человека

Дневной сон очень полезен для челове­ка, он защищает организм от нервных пе­регрузок.

Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку?

Учёные приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше.

Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Слайд 33.

Игра «Доскажи пословицу».

**Работа в группах. (**Собрать пословицу из слов. Объяснить, что она означает)

Слайд 34.

Следующая остановка: «Вредные привычки».

Наряду с факторами, укрепляющими здоровье, есть и те, которые наоборот оказывают пагубное влияние на наше здоровье.

 ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

 Никотин

Влияет на ЦНС, желудок, мозг, сердце, органы дыхания сокращает жизнь на 5 лет

 Алкоголь

Разрушает кору головного мозга, печень, сердце, желудок, притупляет умственные способности человека

 Наркотики

Поражают печень, сердце, желудок и мозг.

В настоящее время многие учёные признают, курение – это медленное самоубийство, и считают недопустимым, что и по сей день во всём мире дети приобретают эту пагубную привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти. С каждым годом курильщик всё молодеет. Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни. Это немало. Согласно статистике, у многих курящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих, в среднем на 5-7 лет.

Слайд 37.

Стихотворение о «Пете-курильщике».

Слайд 39.

Легкие здорового человека и курильщика.

Слайд 40.

Клип «Азбука здоровья».

Слайд 41.

Всем здоровым, сильным быть,

Крепко спорт всегда любить!

Помнить всем о гигиене.

Чистоте, здоровом теле,

С витаминами дружить, И, конечно, не курить!

Слайд 43.

**Вывод.** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло недаром, и вы многое запомнили для себя. Ведь “Береги здоровье смолоду”! Так будьте здоровы!!

Слайд 44.

Посмотрите на веселое солнышко. Это солнце – здоровье. Придумайте на каждую букву из этого слова понятие , относящееся к здоровью.

**З -** зарядка, закаливание

**Д-** душ

**О -** отдых

**Р**- режим, расчёска

**О-** обливание, обтирание

**В** – вода, витамины

**Ь –**

**Е** – еда (полезная)

**Слайд 45**.

Итог .

Скаждите пожалуйста , какой вывод вы сделали для себя после нашего путешествия? Покажите карточки с оценкой сокго настроения от нашего путешествия.

Закончить путешествие я хочу одной притчей.

“Один очень строгий, злой царь в древнкм государстве очень сильно болел. Тогда пригласил разных мудрецов и спросил уних:”Отчего человек болеет?”.

Один мудрец ответил царю: “Здоровье человека во многом зависит от образа его жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту”.

Будте добры друг к другу, берегите себя и своих близких.

(Клип “Дружба”)