**Цель:** формирование психически здорового и физически развитого обучающегося; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
* Повышать мотивацию на сохранение здоровья обучающихся, воспитанников;
* Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков;
* Расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Ход внеклассного занятия**

Что бы вы пожелали самому близкому вам человеку?

Все предложенные учащимися пожелания записываются на доске:

СЧАCТЬЯ

ЛЮБВИ

**ЗДОРОВЬЯ**

РАДОСТИ

УЛЫБОК

ВЕРНОСТИ

УСПЕХА

ДОЛГОЛЕТИЯ

Какое из предложенных вами пожеланий является самым главным, от которого зависит благополучие человека? (Здоровье) Здоровье – самое ценное, что есть у людей, а значит, каждый человек должен бережно к нему относиться. Я думаю вы догадались, о чем пойдет речь сегодня (о здоровье, о том, как его сохранить)

Тема нашего занятия звучит так ***«Сохраним свое здоровье сами».* (Слайд 1)**

Но что же такое здоровье?

Ответы детей.**(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

***Здоровье - это состояние физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.*** **(Слайд 2)**

Сегодня мы совершим путешествие во времени, узнаем, как к здоровью относились люди в разные времена и постараемся найти свой рецепт здоровья.

Итак, прыжок во времени мы совершим в Древнюю Грецию.

Посмотрите, ребята, нас встречает сам ***Гиппократ – знаменитый древнегреческий врач, живший в 5 – 4 вв. до н.э. Он вошёл в историю как «отец медицины».*** **(Слайд 3).**

Ученик (в роли Гиппократа) Здравствуйте, ребята. Мы, греки, например, мало болели и долго жили. А отчего нам так везло? А всё очень просто: пищу, мы ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет мы занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у нас полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки? (Ответы детей)

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Какие виды физической активности вам известны? (физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд). **(Слайд 4 )**

* Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика.
* Второй шаг - физкультура и занятия спортом, закаливание.
* Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет  
  
Все ребята знают,  
Что закалка помогает,  
Что полезны нам всегда  
Солнце, воздух и вода.  
  
Кто с зарядкой дружит смело  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!

------------------------------

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
  
Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
  
В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!  
  
И мы уже сегодня  
Сильнее чем вчера  
Физкульт-ура! Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
  
Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по ночам  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам!  
  
Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт - помощник, спорт - здоровье,  
Спорт - игра, физкульт-ура!

--------------------------------------

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.

Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Поэтому ещё одним шагом к здоровью является правильное питание.

Знаете ли вы какие продукты полезные, а какие вредные?

***Игра: «Полезно –вредно»* (Слайд 5)**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите их на две группы.

Картинки (рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.)

***Ответы детей.***

***Полезные продукты.* (Слайд 6)**

**Чем полезны эти продукты?** (В них содержаться полезные для организма человека пищевые вещества: жиры, белки, углеводы, минералы, витамины)

***Вредные продукты.*** **(Слайд 7)**

Почему они вредные? (Содержат вредные для здоровья добавки)

Знаете ли вы пословицы и поговорки о здоровом питании?

***Игра «Собери пословицу»* (Слайд 8,9)**

Умеренность – … здоровая еда.

Гречневая каша – … тем больше проживешь.

Когда я ем,…. кто правильно кормит.

Правильно лечит тот, … я глух и нем.

 Хлеб да вода — …. мать здоровья.

 Чем больше пожуешь — …. мать наша, хлебец кормилец.

Запишите пословицы. Что у вас получилось? Как вы понимаете их?

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

***Какие правила здорового питания вы знаете? (Ответы детей)***

* Еда должна быть разнообразной и вкусной.
* Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
* Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
* Не есть перед сном. **(Слайд 10)**

Продолжим наше путешествие.

Ученик (в роли Гиппократа): Многие болезни – это болезни грязных рук. К сожалению, в средневековье люди не всегда понимали необходимость личной гигиены, а это становилось причиной многих эпидемий, которые опустошали целые города. Забота о теле считалось грехом. Заботиться настоящему христианину надлежало лишь о своей душе. Вот и не мылись годами прекрасные дамы и благородные рыцари. **(Слайд 11)**

Так что, именно грязь становилась главной причиной страшных болезней. Помните об этом и будет ваше здоровье в порядке.

Что означает понятие личная гигиена? Что подразумевает личная гигиена? (Личная гигиена подразумевает режим дня, регулярные приемы полноценной пищи, правильное чередование умственного и физического труда, гигиенические требования содержания в чистоте тела, белья, одежды, жилища.) **(Слайд 12)**

**Личная гигиена** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

***Какие правила личной гигиены вы знаете? (Ответы детей)* (Слайд 13)**

**Работа в группах.**

Детям раздаются карточки с ситуациями.

**Задание:** отметь правильный ответ.

**1.**Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло, зубная щетка, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, шампунь, тапочки, полотенце для тела, расческа.

**2.**Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.

а) зубы нужно чистить по вечерам, чтобы дыхание было свежим.  
б) зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим.  
в) зубы нужно чистить утром и вечером.

**3.** Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?

а) перед чтением книги;  
б) перед посещение туалета;  
в) после посещения туалета;  
г) после того, как поиграл с кошкой;  
д) после игры в баскетбол;  
ж) перед едой;  
з) перед тем, как идешь гулять.

**4.**Как часто ты посоветуешь своим друзьям мыться в бане? Отметь.

а) 1 раз в неделю;  
б) 1 раз в две недели;  
в) 1 раз в месяц.

**5.** Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь.

а) положить палец в рот;  
б) помыть кожу вокруг ранки теплой водой и с мылом;  
в) намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой;  
г) намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой.

Проверка ответов.

Ещё одним шагом к здоровью является отказ от вредных привычек. **(Слайд 14)**

***Игра:*** ***“Комок неприятностей”***

Воспитатель предлагает детям встать в круг. Дает детям мяч и комок из бумаги. Дети кидают друг другу мячик, одновременно по кругу передают комок бумаги.

*(Игра длиться недолго, т.к. дети не успевают следить и за мячом, и за комком).*

***Вывод***: комок сбил нас с ритма. Это наши вредные привычки, которые, сбивают нас с ритма жизни.

Давайте послушаем сообщения о том, какие вредные привычки (вывесить табличку ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ) может приобрести человек, если не будет думать о последствиях. **(Слайд 15).**  
  
***Выступления детей с мини лекциями:*** (раздать сообщения заранее).

1. Ежегодно в России умирает около миллиона человек, от болезней, вызванных курением. Рак легкого – самое распространенное заболевание от курения. Каждый день 10 000 тысяч человек на Земле погибают, затягиваясь сигаретой. От курения страдают не только курильщики, но и те, кто их окружает. У человека, который курит, притупляется память, он теряет красоту, становится неряшливым.

2. Похититель рассудка и ума – так называют алкоголь с давних времен. Спиртные напитки попадают в кровь человека. Нарушаются движение, слух, зрение. Употребление  
большого количества алкоголя приводит к отравлению, нарушению дыхания, работы сердца. У пьющих людей появляются провалы в памяти. Алкоголь часто становится причиной несчастных случаев.

3. Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек попадает в зависимость от этих веществ, не может без них обходиться. Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркотики – это болезнь и гибель человека.

***Игра «Пирамида»***

Я выбираю 2 человека, каждый из них выбирает двух следующих…. И т.д.  
Посмотрите, за партами не осталось ни одного ученика. Чтобы поднять вас  
всех, понадобилось очень мало времени. Вот также быстро табак, алкоголь и   
наркотики разрушают человека.

Внимательно послушайте истории, которые произошли с вашими сверстниками. Они попали в очень трудную ситуацию. Как бы вы посоветовали им поступить?

У Оли есть лучшая подруга Вера. Однажды Вера пригласила Олю к себе домой. Родителей дома не было. Девочки сидели на кухне и разговаривали. И вдруг Вера вытащила из кармана сигарету и закурила. Оля испугалась, однако Вера объяснила, что уже несколько раз пробовала курить и предложила Оле попробовать.

Ване очень хотелось подружиться с ребятами из соседнего подъезда. Все они были лет на пять старше Вани, ездили на мотоциклах, допоздна гуляли во дворе. Но ребята просто не обращали на Ванечку внимания. И вот как-то вечером, когда Ваня проходил мимо компании, его остановили:

- Эй, друг, хочешь вина попробовать, или тебе ещё мама не разрешает?

(Ответы детей)

Какой вывод можно сделать, обсудив эти ситуации?

**Вывод:** важно в таких жизненных ситуациях уметь сказать «нет»

Я предлагаю вам посмотреть видеоролик, который ещё раз доказывает важность отказа от вредных привычек и ведения здорового образа жизни.

***Просмотр видеоролика «Откажись от вредных привычек»* (Слайд16)**

**Итог занятия.**

Что помогает нам быть здоровыми?

 В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: **(Слайд 17)**

* физическая активность;
* закаливание;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* режим дня;
* отказ от вредных привычек.

А я в конце нашего занятия желаю вам: **(Слайд 18)**

Никогда не болеть.

Правильно питаться.

Быть бодрыми.

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Спасибо вам за активное участие на занятии!

Доброго вам здоровья!