**Внеклассное мероприятие 2-4 класс «Если хочешь быть здоров»**

**Цель**: Обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные:*** систематизировать знания учащихся о правилах здорового образа жизни;

***Развивающие:*** дать возможность учащимся продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

***Воспитательные:*** оказывать педагогическую поддержку в умении слышать капитана, проявлять личную инициативу и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

Оборудование: карточки с изображением продуктов питания.

**Ведущий:** Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы. Сейчас мы с вами проведем не большую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши!*

*На неправильный совет*

*Говорите: нет, нет, нет.*

*Постоянно нужно есть*

*Для зубов для наших*

*Фрукты, овощи, омлет,*

*Творог, простоквашу.*

*Не грызите лист капустный,*

*Он совсем, совсем невкусный.*

*Лучше ешьте шоколад,*

*Вафли, сахар, мармелад.*

*Это правильный совет?*

*Говорила маме Люба:*

*- Я не буду чистить зубы.*

*И теперь у нашей Люби.*

*Дырка в каждом, каждом зубе.*

*Будет ваш каков ответ?*

*Молодчина Люба?*

*Ох, неловкая Людмила*

*На пол щетку уронила.*

*С пола щетку поднимает,*

*Чистить зубы продолжает.*

*Кто даст правильный ответ?*

*Молодчина Люда?*

*Навсегда запомните,*

*Милые друзья,*

*Не почистив зубы,*

*Спать идти нельзя.*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*Запомните совет полезный:*

*Грызть нельзя предмет железный.*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*Молодцы же вы, ребятки,*

*Будет всё у вас в порядке!*

А теперь, ребята, вы должны разбиться в 2 команды, каждая команда придумывает себе название. Мы начинаем игру **Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров».**

**Раунд 1: Знаешь ли ты?**

Вопросы 1 команде:

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (Сердце)
2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
3. Какой орган человека является фильтром? (нос)
4. Почему вреден для человека алкоголь?
5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут. (ноги)
6. Ношу их много лет, а счету им не знаю. (волосы)

Вопросы 2 команде:

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг0
2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)
3. Какие органы при курении страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)
4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? (для защиты глаз)
5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза)
6. Всегда во рту, да не проглотишь (язык)

**Раунд 2: Гигиена – основа здоровья**

Бывают на свете дети, которые делают всё наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель **Г.Остер** придумал **«Вредные привычки»**

*Никогда не мойте руки.*

*Шею, уши и лицо.*

*Это глупое занятие не приводит не к чему.*

*Вновь испачкаются руки.*

*Шея, уши и лицо.*

*Так зачем так тратить силы.*

*Время попросту терять.*

*Стричься тоже бесполезно.*

*Никакого смысла нет.*

*К старости сама собою облысеет голова.*

Вопросы 1 команде:

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?
2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?
3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

Вопросы 2 команде:

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?
2. К чему может привести вредная привычка – грызть ногти?
3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

**Раунд 3:** **Правильное питание – залог здоровья**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (изюм, гречка, масло), другие помогают организму расти и стать сильными (мясо, рыба, орехи). А 3-ьи снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

В конкурсе **«Угадай полезные продукты»** участвуют капитаны команд, на размышление по 2 минуты. Разложите карточки с названиями продуктов по полезности. В одну стопку- полезные, в другую – вредные. Объясните почему. (Перед капитанами лежат карточки с названиями продуктов: яблоко, киви, апельсин, груша, мандарин, банан, огурец, чипсы, картофель, конфеты, кириешки, лимонад, морковь)

**Раунд 4: Спорт, движение – залог здоровья.**

«Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть – красивым - бегай! Хочешь быть – умным – бегай!» так говорили греческие мудрецы. Они правы – спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

Сейчас мы проведем игру «Меткий стрелок» и выясним, чья же команда самая спортивная и ловкая. По 4 игрока из каждой команды должны по очереди перекидать в корзинку все предметы из мешочка. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!

(*Жюри подсчитывает результаты, кто же больше закинул предметы в корзинку)*

**Загадки по теме «Спорт и здоровье»**

*Утром раньше поднимайся,*

*Прыгай, бегай, отжимайся.*

*Для здоровья, для порядка*

*Людям всем нужна (Зарядка)*

*Ясным утром вдоль дороги*

*На траве блестит роса*

*По дороге едут ноги*

*И бегут два колеса (Велосипед)*

*Дождик тёплый и густой*

*Это дождик не простой:*

*Он без туч, без облаков*

*Целый день идти готов (Душ)*

*Он с тобою и со мною*

*Шёл лесными стёжками*

*Друг походный за спиною*

*На ремнях с застёжками (Рюкзак)*

*Есть, ребята, у меня*

*Два серебряных коня.*

*Езжу сразу на обоих-*

*Что за кони у меня? (Коньки)*

*Хочешь ты побить рекорд?*

*Так тебе поможет (Спорт)*

*Чтоб большим спортсменом стать*

*Нужно очень много знать.*

*И поможет здесь сноровка*

*И, конечно, (тренировка)*

**Пока жюри подводит итоги нашего конкурса, проведем Блиц – турнир:**

* Почему нельзя курить? Пить спиртные напитки?
* Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти? (вредно для зубов)
* Как избежать солнечного удара?

**Жюри подводит итоги.**

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

**«*Желаю вам цвести, расти,***

***Копить, крепить здоровье***

***Оно для дальнего пути***

***Важнейшее условие» (С.Я.Маршак)***