Внеклассное мероприятие для обучающихся 3-4 классов « Мы выбираем здоровье!»

Христофорова Маргарита Николаевна – учитель начальных классов МОУ Бологовской СОШ Андреапольского района Тверской области

Задачи: 1. Учить детей быть здоровыми душой и телом; уметь применять полученные знания на практике.

2. Формировать у младших школьников позиции признания ценностей здоровья; чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

3. Расширять знания и навыки о ЗОЖ и гигиенической культуре.

Цель: пропаганда приоритетов и ценностей ЗОЖ.

Оформление:

Оформление доски:

1. На отдельных листах «Три совета, как сохранить здоровье».

2. Листки здоровья о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

3.На отдельных листах информация о пользе витаминов А, В, С, Д.

Презентация « Здоровым быть здорово!»

Ход мероприятия:

- Учитель: - Ребята, поднимите руки те, кто никогда не болел. А теперь те, кто болеет один раз в год? А кто два раза и более? Посмотрите, мы уже привыкли болеть, а это неверная установка. Давайте постараемся изменить её, ведь для человека быть здоровым ест

- Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз – здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

-Антон, ты сегодня хорошо спал?

- Антон: - Да, я спал крепко. И вот что мне сегодня приснилось: будто облачко влетело в

моё окно, и с него на подоконник слетел лист бумаги. На нём было написано, в чём

секрет здоровья. Только я начал читать… прозвенел будильник. Проснулся и вижу6 в

руках у меня действительно клочок бумаги. Вот я и не знаю теперь, сон это был или явь?

(показывает листок – там надпись «Секрет здоровья прост»)

-Учитель:- Всё ясно. Это было наяву! (читает «Секрет здоровья прост!..»)

- И всё?

Антон: -И всё.

-Учитель: - Ребята, а вы знаете, в чём секрет здоровья?

Слайд 4: Вывод: ЗОЖ – здоровый образ жизни. В нём секрет здоровья.

(Учитель обращает внимание детей к доске, на которой вывешены листки здоровья «Три совета, как сохранить здоровье»)

-Учитель: -Всем известна пословица «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял - много потерял, а здоровье потерял – всё потерял.

- Почему так говорят?

- Сегодня мы познакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым. – Каким вы представляете здорового человека ?

Слайд 5. - О том, как оставаться здоровым человеком, вам расскажут ребята.

-Выступление учащихся:

1.Чтоб здоровым сильным быть

Со спортом нужно всем дружить!

2.С утра – раз, два, три – и зарядка готова!

Присели и встали, упасть, чтоб отжаться.

И после занятий в спортзал идём снова,

Чтоб вместе с друзьями там пробежаться.

3.Вот мышцы растут и сердечко в порядке.

И тонус хороший, энергии масса.

Спорту спасибо, спасибо зарядке.

Мы будем спортсменами высшего класса!

4.А кто подружился с привычкою вредной

И встал с сигаретою вместе в кружок,

Тот будет болеть и грустить от безделья,

Не нужен такой нам дружок!

5. Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета

Убивает без огня

Закурившего коня!

6.Брось «Яву», брось «Приму» -

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от этих сигарет.

- Учитель: - Ребята, а какой вред приносит курение человеку? (Учитель обобщает ответы детей, обращается к 1-ому листку здоровья)

Вывод: Курить вредно.

Слайд 6:

- Посмотрите, как выглядит курящий человек.

- Курение вызывает зависимость. Бросить курить нелегко. Курение – вредная привычка. Курить не начинать!

-Ребята, а что означает слово «привычка»?

-Какие ещё вредные привычки вы знаете? Чем опасен алкоголь?

Далее обращаемся к листку здоровья №2(алкоголь).

Вывод: Алкоголь опасен для взрослых. А вот у детей всего несколько глотков алкоголя могут вызвать сильное отравление и даже привести к смерти.

Слайд 7.

Следующий листок здоровья «Наркотики».

-Чем опасны наркотики? (листок №3)

Вывод: Никогда не прикасайся к наркотикам!

Слайды 8,9.

1-ый конкурс: «Вредные привычки»

- Почему нельзя грызть ногти?

- Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики?

- Какие признаки выдают курящего человека?

- Как выглядит пьющий человек?

Подружка просит вас дать ей свою расчёску, чтобы поправить волосы. Что вы сделаете?

а) дадите свою расчёску; (0 баллов)

б) дадите свою расчёску, но потом помоете её прежде, чем будете ею пользоваться; (1балл)

в) вежливо откажете, объяснив. Что нельзя пользоваться чужой расчёской (3балла)

- К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

- Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

Учитель: - 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.

- Ребята, знакомы ли вы с правилами правильного питания?

Слайды 10, 11. – Какие продукты особенно полезны детям? Почему?

Слайд 12.

Выступление учащихся с листками здоровья:

1. Витамин А – витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Учитель: - Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

2.Витамин B делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце, нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, грецких орехах.

Учитель: - Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку!

3.Витамин C помогает бороться с болезнями, есть в картофеле, чесноке, капусте. Во всех фруктах и ягодах.

Учитель: - От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

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

Учитель: - Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

- Всю азбуку здоровья надо твёрдо знать и в жизни эти знания повсюду применять!

Физкультминутка:

Учитель: - Ребята, выйдите из-за парт, как только я подниму руку вверх, все произносим слово «здоровье».

1.Законы … (здоровья) должны мы твёрдо знать!

2. Своё.. (здоровье) беречь и охранять!

3.(Здоровье) много значит!

4.(Здоровье) всех важней!

2-ой конкурс: «Друзья природы»:

1.Две сестры весной зелены.

Летом одна краснеет,

Другая чернеет. (смородина, богата витамином С)

2.Каротином овощ этот богат

И полезен для ребят.

Нам из земли тащить не вновь

За зелёный хвост…(морковь)

3.Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки.(яблоко)

4.Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос. ( носовой платок )

5.Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,

Собирается она вымыть спинку до красна. ( мочалка )

6.Костяная спинка, жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит, нам усердно служит. ( зубная щётка )

3- ий конкурс: «Что в шкатулке?»

Учитель: - Это растения с характерным запахом являются хорошим средством профилактики простуды. ( лук, чеснок )

4– ый конкурс: « Верно – неверно»

1.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? ( нет )

2. Верно ли, что зубы достаточно чистить один раз в день? ( нет )

3. Верно ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? ( да )

4. Правда ли, что морковь замедляет старение кожи? ( нет )

5. Легко ли отказаться от курения?

6. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? ( да )

7.Верно ли, что витаминами можно запастись на целый год? ( нет )

Учитель: - Молодцы, ребята. А сейчас давайте ещё раз перечислим слагаемые нашего

здоровья. Это…

Учитель: - Вижу, вас не обмануть,

Правильно вы знаете,

Что полезно, а что нет,

Что же, выполняйте правила!

Учитель: - Закончить наше занятие я хочу одной известной притчей.

Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда знает правильный ответ. Зажал в ладонях красивую бабочку и спрашивает у мудреца, жива ли бабочка? А сам думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю её, а если скажет, что мертва – то я её отпущу. Но мудрец ответил, подумав: «Всё в твоих руках.» Так и здоровье наше в наших собственных руках.

Слайды 13, 14, 15.