

## **Внеклассное мероприятие «Здоровый образ жизни» 1 класс**

**Классный руководитель: Бантыш Любовь Анатольевна**

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Формируемые УУД:

Личностные УУД:

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

Регулятивные УУД:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Познавательные УУД: учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

Коммуникативные УУД:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Планируемый результат: убедить учащихся укреплять и поддерживать своё здоровье, уметь противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни, применять полученные знания в повседневной жизни.

Актуализация: Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данное внеклассное мероприятие способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент.

Учитель:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме? Составьте пословицу: «Солнце, воздух и вода помогают нам всегда»

## 2. Сообщение темы и цели мероприятия.

Учитель: Мы будем путешествовать под девизом:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

За каждое правильно выполненное задание получает свиток с буквой.

Учитель: Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Учитель: Тема классного часа: «Здоровый образ жизни».

Что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней.

Учитель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.

Учитель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Учитель: Сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

## 3. Режим дня (буква З)

Учитель: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

Учитель: Составьте режим дня.

Ученик: Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате.

Учитель: Предлагаю провести зарядку (флешмоб)

Ученик: После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

- Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.

- Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч - 2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.

- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

- В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

- Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

#### 4. Правильное питание.(буква Д)

Учитель: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей».

Как вы понимаете смысл этой пословицы?(ответы детей).

Учитель: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси кола, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение)

#### 5.Закаливание(буква О)

Учитель: А как человек может закалывать свой организм? (ответы детей)

Послушайте стихотворение И. Семёнова «Всем кто хочет быть здоров»

Читают дети.

Крепыш:

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!

Куталки:

Поздно поняли мы ,братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –  
Станем душ мы принимать  
Из водицы ледяной.

Крепыш:

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно!

Учитель: Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

6. Соблюдение правил гигиены.(буква Р)

Чисто жить – здоровым быть!

Учитель. Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

( руки, ногти, уши, зубы, лицо)

Ученик.

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели...

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно...

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

Учитель: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

7. Не заводи вредных привычек (буква О)

«Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

На доске:     Да!                 Нет!

спорт           алкоголь

жизнь           курение

книги           наркотики

Учитель: Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!

А сейчас давайте разберем несколько ситуаций и узнаем, что надо говорить: да или нет

8. Игра « Собери пословицы»(буква В)

Учитель: Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (работа в парах).

Здоровье дороже                         будет здоровым

Болезнь человека                         болезнь не догонит

Любящий чистоту                         не красит

Быстрого и здорового                     богатства

9. Памятка здорового образа жизни.(буква Е)

Учитель: Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не имей вредных привычек!

10. Итог классного часа.

Учитель: Какое ключевое, главное слово нашего мероприятия получилось?

Ученики: З Д О Р О В Ь Е.

З- зарядка, закалка

Д- диета, душ

О- отдых

Р- режим, расчёска

О- оздоровление

В- вода, витамины

Ь-

Е- еда

Учитель: Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

Читают дети:

Здоровье – это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Мы желаем вам, ребята.

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Всем известно, Всем понятно,

Что здоровым быть приятно.