Внеклассное мероприятие: «Здоровье – это здорово!»

Кучер Людмила Ивановна - воспитатель

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брехман.

Цель: формирование понимания значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Задачи: развитие умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья;

диагностика здоровья воспитанников, организация профилактики, оздоровительной и лечебной работы на уровне каждого ребёнка.

Оборудование: эпиграф, солнышко, рисунки детей, кроссворд “Здоровье”, листочки, дерево.

Ход занятия

Орг. момент

– Здравствуйте, солнышки! Посмотрите в окно, там тоже светит солнышко и улыбается нам, щекоча наши щечки своими лучиками. И у нас в классе тоже есть солнышко. Посмотрите, какое оно красивое, давайте и мы улыбнемся ему, и нам станет теплее. А еще улыбнемся друг другу, ну, а чтобы совсем поднять настроение, потрите ладошки. Молодцы.

– Сегодня у нас интересное занятие.

Я открою вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

– А как вы думаете, что такое здоровье?

– Скажите, а вы умеете беречь свое здоровье? А как?

– Многие народы накопили богатый опыт сохранения здоровья на долгие годы, и мы сегодня попробуем это узнать.

– Предлагаю вам послушать сказку:

В одной стране когда-то

Жил был один король

Имел он много злата,

Но был совсем больной

Он мало двигался

И много очень ел

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышки и мигрени

Измучили его

Плохое настроение

Типично для него.

Он раздражен, капризен-

Не знает почему

Здоровый образ жизни

Был незнаком ему.

Росли у него детки

Придворный эскулап

Микстурами, таблетками

Закармливать их рад.

Больные были детки

И слушали его

И повторили детство

Папаши своего

Волшебник Здоровье

Явился во дворец

И потому счастливый

У сказки был конец.

– Какие чувства, мысли появились у вас, послушав сказку?

– Чтобы мы не были, похожи на короля из сказки, предлагаю немного размяться, чтобы быть бодрыми и задорными.

Физминутка:

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули-

Вот и мышцы отдохнули.

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше-

Выше дома, выше крыши.

Руки к солнцу протянули,

Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем

И на месте пошагаем.

И, как мишка косолапый

Широко расставим лапы.

В лесу зайца увидали,

Вместе с зайкой поскакали.

И как бабочки, попляшем,

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо,

Завтра повторим еще.

– Хочу отметить, что такие упражнения надо делать по 2-3 раза в день, если хотите быть здоровыми. Хотите?

– Человек должен стать сам хозяином своего тела, своей души.

– Послушайте продолжение сказки:

Волшебник Здоровье

Сказал: “Долой врача!”

Вам просто не хватает

Прыгучего мяча.

Вам больше надо двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с Солнцем,

Со свежим Воздухом, Водой,

Отступят все болезни,

Промчатся стороной

Несите людям Радость,

Добро и сердца свет.

И будите здоровы

Вы много, много лет.

– Итак, чем же закончилась сказка? Какие советы дал волшебник Здоровье?

– Ребята, а вы можете утром встать и не умываться? Конечно, нет. Такой же нормой для вас должно стать выполнение физических упражнений.

– А теперь упражнение “для ума”, оно называется “окно мудрости” и выполняется при помощи пальцев рук. Это упражнение активизирует мыслительную деятельность.

Безымянный палец руки прижать фалангой большого пальца этой же руки. Руки держать без напряжения. А теперь произнесем звук “А”, звук “О”. Полагают, что эти звуки дают команду всем клеточкам мозга настроиться на работу. Итак, мы дали команду мозгу активно работать, поэтому кроссворд, который я вам предложу, покажется вам легким.

Кроссворд “Здоровье”

1.Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (Воздух)

2. Жесткая щетинка,

Гладенькая спинка.

Кто со мной не знается,

Тот от боли мается. (Зубная щетка)

3. Частый зубастый,

Вцепился в чуб вихрастый (Гребешок)

4. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю….(Зарядку)

5. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть помоет руки мне. (Мыло)

6. Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

7. В морях и реках обитает,

Но часто по небу летает.

А как наскучит ей летать,

На землю падает опять. (Вода)

8. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их. (Cанки)

9. Светит, сверкает, всех согревает. (Солнце)

10. Две новые, кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги-

И по большим снегам беги. (Лыжи)

11. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

Что это такое? (Полотенце)

– Ребята, а какое слово получилось по вертикали? ЗАКАЛИВАНИЕ.

– А кто знает, что такое закаливание?

– Закаливание – это замечательная процедура, которая делает человека устойчивее к болезням. Тот, кто закаляется, болеет значительно реже.

– А кто знает, как надо закаляться? (обязательно надо посоветоваться с родителями).

Кстати, А. Суворов, известный полководец, гордость русской военной истории, с детства был слабым и болезненным, лишь упорными тренировками и закаливанием он превратил себя в человека с отличным здоровьем.

– Чем бы вы ни занимались – чтением книг, выполнением уроков, работой за компьютером, надо делать паузы, их называют расслабляющими, снимающими напряжение.

– В число расслабляющих процедур входит и смех. Вы, наверное, замечали, что после смешного мультфильма, забавной истории становишься бодрее, появляются силы.

– Предлагаю вам минутку смеха, послушать забавные частушки:

1. Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовили частушки

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Говорите: “нет, нет, нет”

2. Не грызите лист капустный:

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (Нет)

3. Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить из тюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет? (Нет)

4. Навсегда запомните,

Милые друзья:

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

5. Запомните совет полезный:

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

6. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

7. Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ-

Молодчина Люба? (Нет)

8. Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает,

Кто даст правильный совет –

Молодчина Люда? (Нет)

9. Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Это правильный совет?

– Отдохнули, расслабились.

– Очень важным для здоровья человека является – дыхание. Именно благодаря ему, каждая наша клеточка получает такой необходимый кислород, его попадает намного меньше, если вы сидите, согнувшись, мало бываете на воздухе, чем больше у человека объем легких, тем он дольше живет. Легкие нужно развивать, сейчас мы проведем конкурс “Кто больше надует шар”. Вам задание – дома, тренировать свои легкие.

-Итак, вы много сегодня услышали о здоровом образе жизни. Я предлагаю вам выбрать слова, которые описывают здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый. (слова написаны на листочках и лежат на партах, дети выбирают и прикрепляют к доске).

-Надо постоянно укреплять и беречь свое здоровье.

Поиграем в игру “Полезно – вредно”.

– читать лежа (вредно)

\* смотреть близко телевизор (вредно)

– употреблять в пищу морковку (П)

\* заниматься физкультурой (П)

– тереть глаза грязными руками (В)

\* закаляться (П)

– гулять на свежем воздухе (П)

\* кушать много конфет (В)

– пить парное молоко (П)

\* сосать сосульку (В)

Этап рефлексии:

– Сегодня вы услышали много советов по укреплению здоровья, как вести здоровый образ жизни. Представьте, что вы встретили на улице такого же ребенка как вы, какие дадите ему советы, по укреплению здоровья. Напишите на листочках. Теперь своими листочками – пожеланиями украсим наше дерево – здоровья. Всем спасибо и крепкого вам здоровья.