

Внеклассное мероприятие для 3 класса на тему: «Путешествие по территории здоровья»

Цели:

- расширить знания детей о здоровом образе жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности,
- развивать навыки общения, умение работать в группе,
- расширять кругозор;
- воспитывать ответственность за своё здоровье, бережное отношение к нему как к главной ценности человека.

Форма проведения: конкурсная программа

Оборудование: песня А. Новикова «Песня о здоровье», м/ф «Мойдодыр», ромашка с пословицами, составляющие режима дня, составляющие ЗОЖ, загадки, «волшебные» квадраты, фигура человека, листы с вредными и полезными продуктами, смайлики.

Ход мероприятия

Звучит песня А. Новикова «Песня о здоровье»

- Здравствуйте, девочки! - здравствуйте.
- Здравствуйте, мальчики! - здравствуйте.
- Здравствуйте, взрослые! - здравствуйте.
- Здравствуйте, все! - здравствуйте.
- А для чего люди здороваются? - желают друг другу здоровья.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больным, человек, не сможет воплотить в жизнь свои мечты, не сможет решать жизненно важные задачи. Поэтому очень важно вырасти крепкими и здоровыми.

- А для этого надо выполнять правила ЗОЖ (*вывешиваем на доску*).
- Кто из вас знает, что обозначают эти буквы?
- Как вы думаете, для чего мы собрались?
- Сегодня во время путешествия мы определим составляющие ЗОЖ.

Ученик: Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело...

Ученица: Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней...

Вместе: Нужно сильным быть, здоровым!

- Наша конкурсная программа называется «Путешествие по территории здоровья»

В наше путешествие отправляются две команды . Давайте с ними познакомимся.

1.Представление команд:

«Крепыши»

*Мы – за здоровье, мы – за счастье,
Мы против боли и несчастья!
За трезвый разум, за ясность мысли,
За детство, юность, за радость жизни!*

«Силачи»

*Спорт помогает нам везде: в семье, учёбе и труде.
Спорт – это радость!
Спорт – это жизнь!
К здоровому образу в жизни стремись!*

2.Разминка «Народная мудрость гласит».

Участники команд выбирают лепесток ромашки с незаконченной пословицей.

Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает

по 1 баллу.

Задание командам.

*Чистота – залог ... (здоровья).
Здоровье в порядке – спасибо ... (зарядке).
Если хочешь быть здоров - ... (закаляйся).
В здоровом теле - ... (здоровый дух).
Здоров будешь – всего ... (добудешь).
Здоровье ... (дороже) золота.*

3.Конкурс «Режим дня»

Как понимаете это выражение: «режим дня»?

– Расскажите о своем распорядке дня.

– Как самому составить расписание дня?

(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)

– Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

Задание командам.

Каждая группа получает карточки.

*Зарядка. Умывание. Завтрак. Школьные уроки. Обед. Прогулка. Домашнее задание. Прогулка.
Игры по интересам, чтение книг. Душ. Сон.*

Ученики выстраиваются в определенном порядке.

– Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

– Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

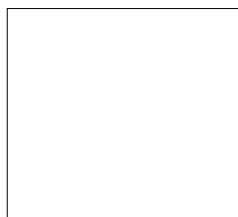
Игра со зрителями

- А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для учащихся:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
 - кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
 - кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

(Добавляем лучик к ЗОЖ)



ЗОЖ



Режим дня

4.Конкурс «Гигиена здоровья»

- Посмотрите видеофрагмент и определите следующую составляющую ЗОЖ. (Отрывок из м/ф «Мойдодыр»)

- Что такое гигиена? Для чего она нужна? *(В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота – залог здоровья»)*

Задание командам.

- Давайте попробуем назвать предметы личной гигиены, а помогут нам в этом загадки.

(Каждой команде даётся по 3 загадки)

Гладко, душисто,

Моет чисто

Нужно, чтобы у каждого было

Что ребята?... *(мыло)*

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала. *(Зубная щетка)*

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовой стала. *(Мочалка)*

Махровая дорожка
Просушит ручки, ножки,
Поможет после бани,
После купанья в ванне.
Везде, где есть вода,
Там быть она должна. *(Полотенце)*
(Добавляем лучик к ЗОЖ)

5.Конкурс «Витамины»

- Ой, ребята, а кто это шумит и спорит? Давайте послушаем спор.
(Сценка «Витамины А,В,С»)

Витамины: А, В, С
Примостились на крыльце,
И кричат они и спорят:
Кто важнее для здоровья?

- Я - промолвил важно А,
Не росли бы без меня!
- Я- перебивает С –
Без меня болеют все.
- Нет - надулся важно В,
Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает.

Так бы спорили они,
В споре, проводя все дни,
Если б Петя-ученик,
Не сказал им напрямик:
- Все, Вы, братцы, хороши,
Для здоровья и души
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу –
Я здоровьем дорожу!..

Витамины А,В,С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

- О какой составляющей ЗОЖ мы будем говорить? *(О витаминах)*

- Для чего нам нужны витамины? *(Для повышения сопротивляемости организма к болезням)*

Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В – содержится в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток. У человека, который испытывает недостаток в витамине «В» могут болеть суставы, руки, ноги

Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е: Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

Задание командам.

- Найдите в волшебном квадрате названия продуктов, которые содержат витамины.

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

(Добавляем лучик к ЗОЖ)

Конкурс «Правильное питание»

Входит Сладкоежка. *(Сценка)*

/Входит Сладкоежка; гирлянда из разных сладостей, в одной руке бутылка фанты колы, в другой - пакет с коробкой торта, конфет./

Сладкоежка:

"Я Сладкоежка Сладкоежкин,
Люблю я вкусенько поесть!
Мармелад, пирожное, отличное мороженое!
Булочки, ватрушки, сдобные пампушки.
"Марсы", чипсы и "Пикник"
Развивают аппетит!
Не люблю делиться - всё мне пригодится!"

/Садится за стол и достаёт из пакета содержимое/.

- Этот тортик мне,

И конфетки мне,
Не подходите вы ко мне!

Учитель: - Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу! Только не могу поверить, что ты один можешь всё съесть.

С. - Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю! Нету большей радости для меня, чем сладости.

У. - Ребята, а вы любите сладости?

С. - Ой, ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку боль! И зубы болят! Ой, как мне плохо! Побегу в больницу!

У. - Ребята, как вы думаете, почему Сладкоежка заболел?

- Да, вы правы. Сладости мы любим, но есть их нужно понемногу. Иначе, можно заболеть. И не стоит забывать: сладостей сто, а здоровье одно. Надо научиться отказывать себе в продуктах, которые вредят здоровью. Нельзя забывать о здоровом питании. Ведь нужно есть то, что требуется организму, а не то, что хочется.

- О какой составляющей ЗОЖ мы будем говорить? *(Правильное питание)*

Задание командам.

Вспомните 3 правила здорового питания.

Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»:
яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, рыба, чипсы, кефир, капуста, морковь, жевательная резинка, конфеты, молоко, сухарики.

Игра со зрителями "Вершки и корешки".

- Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) - садитесь на стульчики, а если наземные (вершки) - то встаёте и хлопаете в ладоши. (Картофель, огурец, морковь,

помидор, свёкла, капуста, чеснок, да ещё кабачок!)

Дети по одной карточке распределяют слова в столбике.

- Полезные продукты: яблоки, геркулес, рыба, молоко, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

- Почему у вас пепси-кола, конфеты, сухарики, фанта, чипсы - оказались среди вредных продуктов, они ведь такие вкусные?

- Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. В состав газированных напитков входят до 10 наименований различных консервантов, углекислоты, сахара и его заменителя. Они нисколько не удаляют жажду, а наоборот провоцируют ее. Напитки способствуют ожирению, возникновению гастритов, кариеса, заболеванию печени и почек.

- Что вы можете сказать про жевательную резинку? (*Стоматологи утверждают, что достаточно пожевать резинку 2-3 минуты 1-2 раза в день после еды, то она приносит пользу, а если просто так или долго, то это вредно*)

Команды зачитывают правила здорового питания.

На доске правила правильного питания:

Главное – не передай.

Соблюдай режим питания.

Тщательно пережевывай пищу.

Питайся разнообразно.

(Добавляем лучик к ЗОЖ)

7.Конкурс «Вредные привычки»

- Пришёл ученик из школы, раскидал по комнате все свои вещи. На столе у него беспорядок. Родители расстроены: у нашего сына плохая привычка - не кладёт вещи на место, всё разбрасывает, не аккуратен.

- Привык ученик палец во рту держать или грызть карандаш. Опять же плохо: с грязью можно и микробов занести.

- Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит другое название - опасные, вредные.

- Какие это привычки?

Послушаем домашнее задание команд. (*Им надо рассказать о вреде курения и алкоголя.*)

Команда «Крепыши»

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо

развивается. Выкуривая пачку сигарет, курильщик забивает свои лёгкие в год 1 литром никотиновой смолы. И каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут. А также - каждый год в России умирает около 1 миллиона человек от болезней, вызванных курением.

1. Говорят, курение сокращает жизнь человека примерно на 23 года. До какого возраста мог бы жить мужчина 56 лет, если бы не курил?

Команда «Силачи»

Алкоголь называют "похитителем рассудка", т.к. принимая алкогольные напитки человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль. Раньше пьянство считалось грехом и позором.

2. При приёме алкогольных напитков блокируются внимание и самоконтроль. Спортсмен по стрельбе до приёма алкоголя выбивает 96 очков из 100, а после - только 26. На сколько очков уменьшилось попадание?

ЗАПОМНИТЕ: АЛКОГОЛЬ ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ; АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ОПАСНЫЕ ПОСТУПКИ; НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ "НЕТ", КОГДА ВАМ ПРЕДЛАГАЮТ АЛКОГОЛЬ; ПО НАСТОЯЩЕМУ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ МОЖНО И НУЖНО БЕЗ ВРЕДНЫХ СОБЛАЗНОВ.

Задание командам.

- Как выглядит человек, который отказался от вредных привычек? Выберите слова для характеристики здорового человека. (*Дети наклеивают на фигуру человека нужные слова*).

Красивый Ловкий Статный Крепкий Сутулый Бледный Стройный
Неуклюжий Сильный Румяный Толстый Подтянутый

- Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми; беречь свое здоровье.

(*Добавляем лучик к ЗОЖ «Нет - вредным привычкам!»*)

8.Конкурс «Занятия спортом»

Сценка

Медведь: - Кто в лесу гуляет? Кто мне спать мешает?

Девочка: - Миша, это мы - ребята. Поиграй с нами.

Медведь: - Да я не умею.

Девочка: - Мы тебя научим.

Медведь:

- Я немного толстоват
И немного косолап.
Но поверьте мне ребята,
В этом я не виноват.

Девочка:

- А скажи, Мишутка, нам -
Чем ты занят по утрам?

Лиса:

- Расскажи нам по порядку:
Часто ль делаешь зарядку?

Зайчик: - Спортом занимаешься?

Лиса: - Водой закаляешься"?"

Медведь:

- Нет, зарядку - то, ребята,
Я не делал никогда.
Закаляться? Страшно, братцы,
Ведь холодная вода.
Может средство есть такое,
Чтоб сильным, ловким стать,
От других не отставать?

Зайчик:

- Есть такие средства, есть -
Надо меду меньше есть.

Лиса:

- Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься.

Зайчик:

- Прыгать, бегать и скакать,
Душ прохладный принимать

Медведь:

- Ой, ой, ой! Мне не суметь.
Я же все- таки медведь.

Зайчик:

- Ничего не бойся, Мишка,
Ты Медведь, а не трусишка.

Лиса:

- Рядом с нами ты вставай,
Все за нами повторяй!

Зайчик:

- Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым.
Научись любить скакалки,
Мячик, обручи и палки!

Лиса:

Никогда не унывай!
В цель снежками попадай.
В санках с горки быстро мчись
И на лыжи становись!

Девочка:

Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров!
Физкульт...Привет!

- Что ещё способствует ЗОЖ? (*Занятия спортом*)

Задание командам.

- Какие виды спорта вы знаете? (Команды называют по очереди)

(*Выступают ученики от каждой команды и рассказывают о том виде спорта, которым занимаются.*)

(*Я занимаюсь хоккеем. Мне нравится этот вид спорта, потому что...*

Он развивает следующие качества...

Я имею ... награды. Я вам советую тоже заниматься спортом.)

- Конечно, не все так серьёзно занимаются спортом, как некоторые наши ребята, но развивать в себе физические качества можно, выполняя физические упражнения, такие как зарядка и физкультминутки.

Задание командам.

Сейчас наши команды покажут домашнее задание и проведут со всеми физкультминутку.

(*Добавляем лучик к ЗОЖ*)

9.Рефлексия

- Ещё одним составляющим ЗОЖ является – хорошее настроение.

- Да положительные эмоции - радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта , очень необходимы для здорового образа жизни. Каждый день начинайте оптимистично, с хорошим настроением. Это очень важно для здоровья человека.

- Старайтесь говорить друг другу только добрые, ласковые слова, помогите в трудную минуту, рассмешите, когда это необходимо.

- Сейчас я хочу посмотреть, с каким настроением вы путешествовали по территории здоровья.

- *Мне понравилось. Я узнал(а) для себя много нового и интересного.*

- *Мне понравилось, но я уже всё об этом знал(а).*

- *Мне не понравилось. Было скучно и ничего нового я не узнал(а).*

10. **Итог путешествия.**

- Вы старательно поработали. А теперь давайте посмотрим. Что же у нас получилось.

- Что способствует ЗОЖ?

Режим дня

Зарядка

Гигиена здоровья

Хорошее настроение

Занятия спортом

Жизнь без вредных привычек

Витамины

ЗОЖ

Правильное питание

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

- Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека. Неоценимо его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с пользой для себя и для других! Желаю вам расти крепкими, здоровыми, добрыми и умными. Помните! Сохраняя своё здоровье – мы сохраняем радость жизни!

**Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить!
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.
Ешьте овощи и фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте -
И здоровье укрепляйте!**