



Внеклассное мероприятие: Покорение вершины «Здоровье»

Цель:

- обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни, познакомить с понятием «гигиена»;
- развивать умение анализировать, делать выводы;
- воспитывать бережное отношение к здоровью;
- коррекция устной речи, мышления.

Оборудование: презентация, стихотворения, загадки, раздаточный материал «Режим дня», готовая основа для режима дня.

Ход классного часа:

- **Организационный момент.**

- Сели. Успокоились. Начинаем наш классный час.

(Слайд № 1)

II. Психологический настрой.

- Чтобы нам было комфортно сегодня работать на нашем мероприятии давайте подарим друг другу самое хорошее, что у нас есть – это настроение. А как можно подарить хорошее настроение? Нужно просто улыбнуться друг другу. (Песня « От улыбки ...)

(Слайд № 2)

III. Вступительное слово.

*Знают взрослые и дети
Что главней всего на свете
Быть здоровым и опрятным
Это всем вокруг приятно!
Если ты здоров, тогда,
Все проблемы – ерунда!
Настроение и силы
Не покинут никогда!
Ведь здоровье это клад:
Бодрый дух и ясный взгляд!
А коль нет у вас здоровья
То болезни утомят!
Чтоб болезни стороною
Обходили вас всегда
Нужно лично вам здоровьем
Заниматься иногда!*

- Как вы думаете, ребята, о чём сегодня мы будем говорить?

- О здоровье.

IV. Сообщение темы и цели мероприятия.

- Да сегодня мы с вами отправимся покорять вершину «Здоровье».

(Слайд № 3)

V. Покорение вершины «Здоровье».

- **Первый маршрут «Режим дня».**

(Слайд № 4)

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.*

- Ребята, а что такое режим дня?

(ответы детей)

- Да, **режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни. Давайте составим ваш режим дня.

(Слайд № 5)

(из раздаточного материала и готовой основы составляем режим дня, получается плакат «Режим дня»)

(Слайд № 6)

- Молодцы, вот мы преодолели наш первый маршрут.

- **Второй маршрут «Гигиена тела».**

- **Гигиена тела** – это уход за кожей, ротовой полостью, волосами, фигурой. Как можно за всем этим ухаживать?

(ответы детей)

- Правильно, ребята. А сейчас послушайте стихотворения о гигиене тела.

(Слайд № 7)

(читают дети наизусть)

*Зубы — как цветы на грядке!
Помни, и без лишних слов,
Содержи их все в порядке,
Ты - садовод своих зубов!*

(Слайд № 8)

*Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.*

(Слайд № 9)

*Ты расчёску уважай,
И другим не отдавай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!*

(Слайд № 10)

*За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!*

- А вы соблюдаете гигиену тела?

(ответы детей)

- Сколько раз в день нужно чистить зубы? Когда?

(Слайд №11)

- Молодцы! Вот мы преодолели ещё один маршрут.

- Третий маршрут «Спорт и физкультура».

(Слайд № 12)

а) Физминутка

*Физминутки помогают,
На уроках отдыхать.
Чтобы дальше нам трудиться,
И учиться лишь на «5»!*

ФИЗМИНУТКА

*Рано утром по порядку
Вышли звери на зарядку.
Подтянулся к небу крот,
Наклонился вниз енот,
Лихо вертится мартышка,
Приседал усердно,
Кончили зарядку бегом.
Все умылись белым снегом.*

(Слайд № 13)

б) Спорт и физкультура

*Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры,
Узнаем мы про него.*

- А вот кто является нашими помощниками на уроке физкультуры, попробуйте угадать.

(Слайд № 14)

*Едет он на двух колёсах.
Не буксует на откосах.
И бензина в баке нет.
Что это? **(Велосипед)***

*Очень чудные ботинки,
Появились у Иринки,
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. **(Коньки)***

*По пустому животу
Бьют меня — не вмоготу!
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи. **(Футбольный мяч)***

*Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. **(Скакалка)***

*На каток идут зимой,
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке,
С колесиками ...**(Ролики)***

*Я его кручу рукой,
И на шею и ногой,
И на талию кручу,
И ронять я не хочу. **(Обруч)***

Спортивная разминка.

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (Гантели).

Слайд № 15)

- Молодцы. Вот мы миновали ещё один маршрут.

- **Четвёртый маршрут «Закаливание».**

- Что такое закаливание?

(ответы детей)

- **Закаливание** – это укрепление и тренировка организма. А как можно закаливать организм?

(ответы детей)

(Слайд № 16)

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

(Слайд № 17)

*Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.*

(Слайд № 18)

Викторина

1. Назовите средства закаливания.

(солнце, воздух, вода)

2. Приведите пример общих закаливающих процедур.

(душ, купание, загорание)

3. Приведите пример местных закаливающих процедур.

(умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т. д.)

4. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?

(при открытом окне – солнечные и воздушные ванны)

5. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?

(положительно, т. к. в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идет быстрее)

6. В каком возрасте можно начинать закаливание?

(с рождения)

7. Как умение одеваться может помочь в закаливании?

(одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «кутаться», но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в теплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в теплой одежде)

8. Кто такие «моржи». Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме?

9. Почему нельзя сразу после физических занятий пить холодную воду?

(резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, воспаление верхних дыхательных путей)

10. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны?

(нервные окончания стопы и носоглотки связаны)

- Чтобы вы сохраняли и укрепляли свое здоровье мы раздадим вам советы по закаливанию воздухом, водой и солнцем.

- Молодцы. Вот мы и подошли к последнему маршруту.

- **Пятый маршрут «Правильное питание»**

- А вы, знаете, что такое правильное питание?

(ответы детей)

- **Правильное питание** – это здоровая пища, которая правильно приготовлена и содержит полезные вещества для организма.

- Давайте вспомним правила здорового питания.

(читают учащиеся)

(Слайд № 19)

Правила здорового питания

- Не ешь много жирной пищи!
- Не ешь много солёного и острого!
- Не ешь много сладостей!
- Не увлекайся продуктами быстрого приготовления!
- Овощи и фрукты – лучшие продукты!

- А сейчас мы проверим, знаете ли вы какие продукты полезные, а какие - вредные.

(Слайд № 20)

Игра «Вредное - полезное».

- Вам нужно определить употребление, какого продукта вредно, а какого полезно.

(овощи, газированная вода, жевательная резинка, мясо, чипсы, фрукты, шоколад, пирожное, молочные продукты (сыр, молоко, масло), рыба).

-Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш

Блицтурнир, который может проходить между педагогами и учащимися .

1.Весной растет, летом цветет. Осенью осыпается, зимой отсыпается. А цветок - на медок. Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2.Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы - волоски,
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок -
И капнет едкий сок -
На кожу - хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней,
Ты многих здоровей:
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят. (Крапива)

3.Есть корень кривой и рогатый,
Целебную силой богатый,
И может два века он ждать человека
В чащобе лесной, под кедровой сосной. (Женьшень)

4.Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранил ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране, -
Боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. (Подорожник)

5.Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, -
Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)

6.Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.
Что за травка? Отгадай. (Душица)

(Слайд № 21)

- Молодцы! Мы прошли и это маршрут.

VI. Итог классного часа.

(Слайд № 22)

- Вы просто молодцы! Вот мы и покорили вершину «Здоровье».

(Слайд № 23)

Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.
Маски, ванны и массажи
нам полезны, спора нет,
Ну а лень, обжорство, пьянство
Оставляют тоже след.
Кожа – зеркало здоровья!
Ведь не даром говорят.
Ты запомни это точно.
Это важно для ребят.

Я буду излагать факты, мнения о здоровье, вы должны определить, что правда, а что ложь.

1. От курения кожа и зубы становятся желтыми? (**Правда**)
2. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (**Правда**)
3. Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (**Ложь**, при занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой)
4. Чтобы кожа выглядела здоровой, необходимо совсем исключить жиры и мучное из рациона.
(**Ложь**, нельзя исключать из рациона жиры. Питание должно быть сбалансированным: углеводов 4 части, белков – 1 часть, жиров – 1 часть, иначе кожа и волосы будут тусклыми, невзрачными)
5. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос.
(**Ложь**, стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, волосы ломкими)
6. Наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой.

(**Ложь**, употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет)

7. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи. (Правда)

-Итак, подводя итоги нашей встречи, хочу напомнить вам одну известную истину «Здоровье – богатство во все времена». Сохранить здоровье – ваша самая главная в жизни задача. И помогут вам в этом закаливание, занятия спортом, правильное питание и соблюдение правил личной гигиены.

- А сейчас как покорителям вершины здоровья мы хотим вручить вам медали.

- Пусть вашим девизом всегда будут слова: «Здоровым быть здорово!»

- Просмотр мультфильма «Ежик и здоровье».