Муниципальное образование Гулькевичский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 20

с. Новомихайловского

**Внеклассное мероприятие:**

**«Здоровый образ жизни»**



Учитель начальных классов

Мартынюк Е.В.

**Внеклассное мероприятие на тему «Здоровый образ жизни»**

**Цели:**

* систематизировать и обобщить знания детей о составляющих здорового образа жизни;
* развивать мышление, внимание;
* воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* рисунки вазы, лепестков цветов с надписями по теме, силуэты букашек-вредителей здоровья с соответствующими надписями;
* заготовка кроссворда;
* рисунки-отгадки;
* плакаты с пословицами о здоровье;
* магнитная доска.

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить очень важную для каждого человека тему. А о чём пойдёт речь, вы скажете сами, когда решите примеры. Их ответы подскажут вам тему нашего занятия».  
(На доске запись: «49,69,0,56,0,90,1,43 – 85,55,0 32,4,71,90,20,0,43 16,19,49,20,43,20,20,0,43 96,4,71,32,0» Я. Корчак.)  
Дети работают в парах. У каждой пары на листе задание.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 - 5 =  90 : 1 =  49 + 6 =  40 - 20 = | з  в  т  н | 70 - 1 =  58 : 58 =  8 · 4 =  8 · 2 = | д  ь  г  ж | 7 · 0 =  49 - 6 =  3 - 9 =  19 - 0 = | о  е  л  и | 8 · 7 =  78 + 7 =  78 - 7 =  90 + 6 = | р  э  а  б |

Дети решают примеры, ответы переводят в буквы. На доске открываю плакат:  
**«Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак.**

**Ученик.**  
Как проснешься, не соскакивай с постели, потянись!  
Солнцу, маме, папе улыбнись!  
Надо дверь, окно, иль форточку открыть,  
Поскорее свежий воздух в дом пустить!  
**Ведущий:**  
Вот пора уже к зарядке приступать!  
Все суставы и все мышцы поразмять!   
Руки, ноги по порядку поднимать.   
И, при этом, спину правильно держать.   
**Ученик.**  
Зубы чистить всем пора и умываться,   
Душ холодный принимать иль обливаться.   
Не болей, здоровый будь, всем улыбайся,   
Спорт люби, ходи в походы, закаляйся.   
**Ведущий:**  
Чтобы в школе получать оценку «пять»,   
Чтобы маме, папе, другу помогать,   
Чтобы Родине любимой служить,   
Надо крепким и здоровым быть!

**Ведущий:** Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. И я рада приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня на празднике мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться.



**Дидактическая игра «Правила личной гигиены»**  
Учащимся предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например, постоянно делай утреннюю зарядку, перед сном необязательно умываться, содержи волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул и т.д.  
Дети играют.

**Ведущий:**  Закаливание. Рассказать о закаливающих процедурах вам помогут лепестки нашего цветка: 

1. Расскажите, как надо гулять на свежем воздухе.  
2. Что такое контрастные ванночки для ног? (2 мин. - в тёплой воде, 1 мин.- в холодной. Чередуем 5- 6 раз.)

**Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».**  
Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.  
Дети играют.

**Ведущий:** «Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают сберечь здоровье».  
1.  
Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это такое? (Мыло)  
2.  
Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Микробов всех повыгнала. (Зубная щётка)  
3.  
Я несу в себе водицу.  
Вам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть (водопровод).  
4.  
Говорит дорожка - два вышитых конца:  
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (Полотенце)  
5.  
Хожу ,брожу не по лесам,  
А по чёлкам, волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у хищных медведей. (Расчёска)

**Ведущий:** А наш праздник подошел к концу. До свидания и будьте здоровы!