

Внеклассное мероприятие в ГПД

"Здоровый образ жизни"

Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

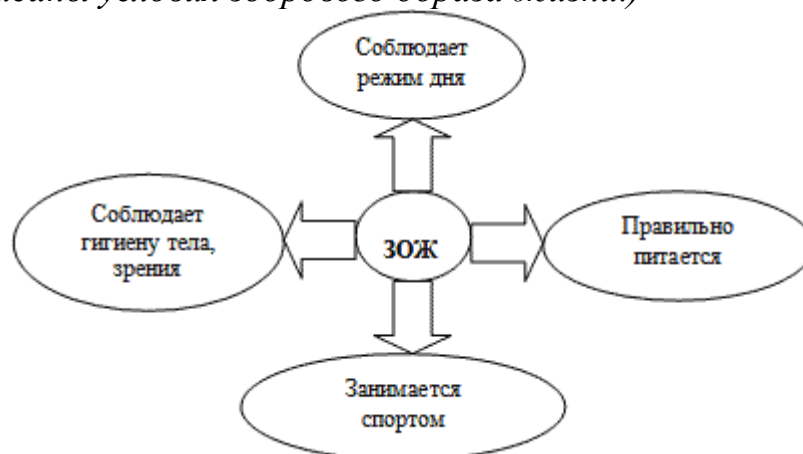
Этапы занятия:

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.
2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.
 - Режим дня.
 - Гигиена тела.
 - Гигиена зрения.
 - Правильное питание.
 - Занятия физкультурой и спортом.
3. Итоговая часть.

Ход занятия

1. Вступительная часть.

- 7 апреля – День здоровья. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.
- Какого человека называют здоровым? (*Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.*)
- Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни**.
- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (*Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.*)
- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. (*В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.*)



2. Основная часть занятия.

А) Режим дня.

- Как понимаете это выражение: «режим дня»?
- Расскажите о своем распорядке дня.
- Как самому составить распорядок дня?
(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)
- Используя карточки, составим примерный распорядок дня.
(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.)
- 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.)

Б) Гигиена тела.

- Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».
(Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.)
- Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? (Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)
- Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки)
- С чем это связано?
- Как нужно мыть руки? (1 ученик показывает, как правильно мыть руки)
- Почему руки необходимо мыть с мылом?
- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

В) Гигиена зрения.

- Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?
- Как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)
- Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? (Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)

Игра «Весёлые человечки».

- Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.
(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).

Г) Правильное питание.

- В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? (Не менее 3 раз.)

– Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?

– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».[1]

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор. *(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)*

Д) Занятия физкультурой и спортом.

– Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. *(Мальчик занимается футболом, участвует в соревнованиях, имеет награды: медали и грамоты.)*

– Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

3. Итоговая часть.

– Какой теме был посвящено занятие?

– Как понять значение слов здоровый образ жизни?

– Пожелание

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата
невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Приложение 1

Школа пешехода На улицах наших Движенья так много. Везде всевозможных Так много машин! Но ты не теряйся, Не бойся дороги, А правилам этим Учиться спеши! Пешеход! Пешеход! Эта школа для тебя. Пешеход! Пешеход! Школа пешехода для ребят! Школа пешехода для ребят!	«Пешеходы» Я приятель пешеходу. Я водителей гроза. Я стою у перехода – Нажимай на тормоза! Пешеход! Решил дорогу Безопасно перейти – В этом я тебе подмога, Поспешి меня найти!
Песенка светофора и пешеходов <i>Светофор.</i> Стою на перекрёстке с давних пор. <i>Пешеходы.</i> Стоит на перекрёстке с давних пор. <i>Св.</i> Я всем известный, всем известный светофор. <i>П.</i> Он всем известный, всем известный светофор. <i>Св.</i> Вас от опасностей я ограждаю, Заранее я вас предупреждаю. <i>П.</i> Нас от опасностей он ограждает, Заранее он нас предупреждает. <i>Св.</i> Вот зажегся красный свет – Всем известно – хода нет. <i>П.</i> Вот зажегся красный свет – Всем известно – хода нет. <i>Св.</i> С вами так условимся: Жёлтый – подготовимся, А зелёный говорит: «Путь открыт! Совсем открыт!» <i>П.</i> С вами так условимся: Жёлтый – подготовимся, А зелёный говорит: «Путь открыт! Совсем открыт!»	Песенка дорожных знаков Раз, два – левой! Идём по мостовой! Раз, два – левой! Дорожных знаков строй! Раз, два – левой! Где ехать, где идти, Раз, два – левой! Расскажем по пути! Раз, два – левой! Беду предупредим! Раз, два – левой! На нас, дружок, гляди! Раз, два – левой! Где ехать, где идти. Раз, два – левой! Расскажем по пути!
Играть на дороге опасно Чтобы не было, дружок, У тебя несчастий, У тебя несчастий, Не играй ты никогда На проезжей части, На проезжей части. Это правило запомнить Нужно обязательно: На дороге, на дороге, На дороге, на дороге Будь всегда внимательным!	«Велосипедное движение запрещено» Любишь ты велосипеды, Знаешь радости победы, Мчишься быстро – с ветерком, А со мною не знаком? Ездят здесь одни машины, Всюду их мелькают шины. У тебя велосипед? Значит – стоп! Дороги нет!

«Осторожно: дети!» Я детишек добрый друг, Я их жизни охраняю. Школа рядом – всех вокруг Шоферов предупреждаю!	

1.

Мы едем, едем, едем. Мы едем, едем, едем В далекие края. Хорошие соседи, Веселые друзья. Движеньем полон город, Бегут машины в ряд. Цветные светофоры И день и ночь горят. Нам весело живется, Мы песенку поем. А в песенке поется О том, как мы живем. Шагая осторожно, За улицей следы И только там, где можно, Её переходы.	Помни! Помни! На дороге трудностей так много. Помни! На дороге тысячи машин. Помни! Переходов много на дороге. Помни! Эти песни-правила учи! Правила движенья Каждый должен знать И без промедленья Правила движенья Должен выполнять. (2 раза) Помни! На дорогах трудностей так много. Помни! На дорогах – тысячи машин. Помни! Перекрёстков много на дорогах. Помни! Эти песни – правила учи!
--	---

Частушки:

1 Как шофер ни тормозит,
А машина всё скользит,
На колёсах, как на лыжах,-
Ближе, ближе, ближе, ближе.

2 Для спасенья есть возможность:
Лучший тормоз – осторожность.
Жизнь свою побереги,
Перед машиной не беги!

3 Мы подруженьки-подружки,
Есть глаза у нас и ушки,
По дороге мы идём,
Всё читаем и поём.

4 Дорогие вы подружки,
Наш последний вам совет:
Ведь дорога не читальня
И не место для бесед.

5 Мы хорошие спортсмены,
Любим мы играть в футбол,
Мостовую превратили
В наше поле-стадион.

6 Мне, бесспорно, вывод ясен,
Что для жизни пас опасен,
Не дороги, а дворы –
Место для такой игры.

7 Много правил я учил,
Кое-что и подзабыл,
А без знания правил этих
Трудно жить на белом свете.

8 Знаки все мы знать должны,
Чтобы, выехав на рынок,
Не остались дружно мы
И без ног, и без ботинок.

Все: Мы частушки вам пропели,
Хорошо ли, плохо ли
А теперь мы вас попросим,
Чтоб вы нам похлопали.

Приложение 2

Игра «Не играй на мостовой»

Участвуют две команды по 6-7 человек. Задача: пробежать до стульев, ведя перед собой мяч (это двор – играть можно), оббежать стул, взять мяч в руки (это дорога – играть нельзя) и быстрее пробежать обратно и передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, в которой участники прибегают первыми и не ошибутся.

Игра «Светофор»

Когда ведущий зажигает зелёный свет, ребята должны потопать ногами, будто идут, когда горит жёлтый свет, ребята должны похлопать в ладоши. При красном свете в зале должна быть тишина. Перед началом игры надо обязательно провести репетиции, чтобы все поняли условия игры. Выигрывает та команда, ребята которой окажутся более внимательными.

Игра «Островки безопасности»

Участвуют две команды по 6-7 человек. Первому игроку выдаются «Лапы», раскрашенные как дорожка перехода. Задача: перекладывая лапы перед собой, перепрыгивать с одной на другую. Так дойдя до стула, оббежать его, взять лапы в руки и пробежав до команды, передать их следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее справится с заданием.