

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной

Методическая разработка внеклассного мероприятия  
"Здоровый образ жизни"

Составитель: Макаусова Елена Николаевна  
Учитель начальных классов

Краснодар, 2022

## Пояснительная записка

Формирование здорового образа жизни в жизни современного человека особенно актуально, неважно, ребенок это либо взрослый, школьник либо студент. Как правило, детям еще с раннего возраста родители объясняют, зачем вести здоровый образ жизни. Еще и в дошкольных учреждениях, школах, средствах массовой информации, постоянно пропагандируют ЗОЖ и его звенья: физическую культуру, гимнастику, бег, различные правильные диеты и так далее.

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, о физическом развитии и воспитании детей.

**Тема мероприятия:** «Здоровый образ жизни»

**Цель проведения мероприятий:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, мотивация на здоровый образ жизни

**Задачи мероприятия:**

*1) Образовательные*

-Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

-Сформировать представление о значении питания, физической культуры в жизни человека.

-Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

*2) Развивающие*

-Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

-Развивать устную речь учащихся.

*3) Воспитательные*

-Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

-Формировать у детей коммуникативные навыки.

### Сценарный план мероприятия

№ п\п	Структура мероприятия	Содержание мероприятия	Примечания
1.	Вступительная часть.	<p>Цель: учиться быть здоровым душой и телом; стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье); расширение кругозора учащихся.</p> <p><b>Просмотр отрывка из мультфильма Смешарики «Быть здоровым-здорово»</b></p>	Презентация
2.	Основная часть.	<p>- Итак, о чём мы сегодня будем говорить на нашем занятии? Сегодня мы поговорим на тему «Здоровый образ жизни».</p> <p>-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (...)</p> <p>-Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Сейчас, выполнив первое задание, мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.</p> <p><b>«Анаграммы»</b> На презентации записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура ДКАЗАРЯ – зарядка ЛКАЗАКА – закалка ЕНГИАГИ – гигиена ЛКАПРОГУ – прогулка</p> <p>-Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни?» (Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.)</p> <p>- Ребята, как вы думаете, без чего человек не сможет жить? (Без воды и без еды)</p> <p>- Зачем человек кушает?</p> <p>-Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.</p> <p>Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).</p> <p>-Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.</p> <p><b>Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»</b> Посмотрите на слайд и скажите какие продукты относятся к полезным, а какие не к полезным (яблоко, рыба, пепси колла, кефир, фанта, чипсы, геркулес, сухарики, творог, гамбургер)</p> <p><b>«Загадки – помощники гигиены»</b> Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.</p> <p>1.Гладко, душисто, моет чисто Нужно, чтоб у каждого было Что, ребята? <i>(мыло)</i></p> <p>2.Целых 25 зубков Для кудрей и хохолков И под каждым под зубком</p>	Презентация

	<p>Лягут волосы рядком. <i>(расчёска)</i></p> <p>3.Вафельное, полосатое, Гладкое, лохматое, Всегда по рукою, Что это такое? <i>(полотенце)</i></p> <p>4. Вроде ёжика на вид Но не просит пищи По одежде побежит Она станет чище. <i>(щётка)</i></p> <p>-Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей). Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.</p> <p>Ребята, посмотрите на доску. На ней представлена картинка с названиями режимных моментов. Нам необходимо расположить их по порядку.</p> <p><b>Физминутка</b> <i>Настало время для загадки</i> Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь – Все упражненья по порядку! Поможет вырасти ... <i>(зарядка)</i></p> <p>- А давайте – ка и мы с вами сделаем зарядку. На зарядку становись! Вверх рука, другая вниз! Повторяем упражненье, Делаем быстрее движенья. Раз – вперёд наклонимся, Два – назад прогнёмся. И наклоны в стороны Делать мы возьмёмся. Присядания опять Будем дружно выполнять.</p> <p>- Кто по утрам делает зарядку? - Выполнение зарядки каждый день – это выработанная привычка. А все ли привычки людей полезны для здоровья? (курение, алкоголь, наркомания) Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно.</p> <p><b>Не заводи вредных привычек.</b> «Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы (спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики ) На доске :    Да!                    Нет!                   спорт                    алкоголь                   жизнь                    курение                   книги                    наркотики</p>	<p>Обсуждение</p> <p>Презентация</p> <p>Презентация</p>
--	--	---

	<p>Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!</p> <p><b>Игра « Собери пословицы»</b></p> <p>Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (работа в парах).</p> <p>Здоровье дороже                      будет здоровым  Болельнь человека                      болельнь не догонит  Любящий чистоту                      не красит  Быстрого и здорового                      богатства</p> <p>А теперь мальчишки и девчушки  Мы посмотрим, как усвоили вы все наказания  Если наш совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  На неправильный совет.  Говорите: нет! нет! нет!</p> <p><b>Игра-тренировка «Да-нет!»</b></p> <p>1.  Постоянно нужно есть.  Для зубов для ваших  Фрукты, овощи, омлет,  Творог, простоквашу.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  Дети хлопают.</p> <p>2.  Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад.  Это правильный совет?  Дети: Нет! Нет! Нет!</p> <p>3.  Говорила маме Люба:  - Я не буду чистить зубы.  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, в каждом зубе  Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба?  Дети: Нет!</p> <p>4.  Блеск зубам чтобы придать,  Нужно крем сапожный взять.  Выдавить пол тюбика  И почистить зубики.  Это правильный совет?  Дети: Нет! Нет! Нет!</p> <p>5.  Ох, неловкая Людмила  На пол щётку уронила  С пола щётку поднимает</p>	<p>Приложение 1</p>
--	---	---------------------

		<p>Чистить зубы продолжает. Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? Дети: Нет!</p> <p>6. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши. Дети хлопают.</p> <p>7. Зубы вы почистили И идите спать. Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? Дети: Нет! Нет! Нет!</p> <p>8. Запомните совет полезный, Нельзя грызть предмет железный. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! Дети хлопают.</p> <p><b>Памятка здорового образа жизни.</b> Раздача памяток. 1. Соблюдать чистоту! 2. Правильно питаться! 3. Сочетать труд и отдых! 4. Больше двигаться! 5. Не заводи вредных привычек!</p> <p><b>Практическая работа. Делают цветки здоровья</b> А сейчас попробуйте вырастить свой цветок здоровья. Все, что для этого потребуется, лежит у вас на столах. Вот и подошёл к концу наше мероприятие, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Мы надеемся, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно.</p>	<p>Приложение 2</p> <p>Приложение 3</p>
3.	Рефлексия	<p>Завершите фразы На этом занятии я ... Больше всего мне запомнилось ... Я бы хотел(а), чтобы на следующих занятиях ...</p>	Самостоятельно участники завершают суждения
4.	Итог занятия	Ученики решили нарисовать рисунок или изготовить коллаж «Мы за здоровый образ жизни!».	Обмен мнениями

## Приложение 1

### Игра « Собери пословицы»

Необходимо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (работа в парах).

Здоровье дороже	будет здоровым
Болезнь человека	болезнь не догонит
Любящий чистоту	не красит
Быстрого и здорового	богатства

## Приложение 2

### Памятка здорового образа жизни.

1. Соблюдать чистоту!
2. Правильно питаться!
3. Сочетать труд и отдых!
4. Больше двигаться!
5. Не заводи вредных привычек!

## Приложение 3

