**Внеклассное мероприятие в 3 классе**

Устный журнал

«РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

**ЦЕЛЬ:** Обобщить полученные знания, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**ОБОРУДОВАНИЕ**: презентация «Расти здоровым!», маски «витамины», рисунки к стихам.

**Вступление**  - Существует много журналов для детей и взрослых. А наш журнал не похож на эти. Картинки этого журнала увидим, что – то прочитаем, а многое мы вам расскажем, поэтому наш журнал называется: « Устный журнал». У него есть своё название: **«Расти здоровым!»**

1 слайд – название журнала

2 слайд - стих

*Получен от природы дар -*

*Не мяч и не воздушный шар,*

*Не глобус это, не арбуз –*

*Здоровье - очень хрупкий груз,*

*Чтоб жизнь счастливую прожить,*

*Здоровье нужно сохранить!*

- Иногда случается такое, что у человека появляется высокая температура, болит голова, появляется насморк, кашель, болит горло. Что случается с человеком?

+ Человек заболел.

3 слайд: **КАК ВОЗНИКАЮТ БОЛЕЗНИ.**

*- Когда какие – либо вирусы или бактерии попадают в наш организм с воздухом, пищей или через порез на коже, они вызывают заражение - и мы заболеваем.*

*Благодаря специальной иммунной системе организм мгновенно включает свои защитные механизмы, уничтожающие пришельцев. Когда организм не в силах справиться с болезнью, ему необходимо помочь лекарствами.*

\*\*\* *Для того чтобы предотвратить некоторые болезни, можно прибегнуть к вакцинации – т.е. сделать прививки – это повышает сопротивляемость организма.*

- Кто знает такую поговорку: Чистота – залог …. ( здоровья)

**Какие пословицы и поговорки о здоровье знаете вы?**

* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Здоров будешь – всё добудешь.
* Здоровье дороже богатства.
* Ешь правильно и лекарства не надо.
* Зелень на столе – здоровье на сто лет.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

- А сейчас мы немного поиграем. Наша игра называется «Это я, это я, это все мои друзья»

* Кто ватагою весёлой каждый день шагает в школу?

Это я….

* Кто из вас, из малышей ходит грязный до ушей?
* Кто одежду бережёт, под кровать её кладёт?
* Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?
* Кто из вас не ходит хмурый любит спорт и физкультуру?
* Просыпаясь утром рано вместе с солнышком румяным,

заправляет сам кроватку, быстро делает зарядку?

- Каждый нас хочет быть здоровым, сильным и красивым, а для этого надо следовать правилам и советам **Мойдодыра.**

4 слайд **« Если хочешь быть здоров»**

* *Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.*
* Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
* *Всегда мой руки перед едой и после посещения туалета*.
* Коротко стриги ногти на руках и ногах.
* *Пользуйся носовым платком*.
* Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причёсаны или заплетены в косы.
* Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.

А вот и сам **МОЙДОДЫР!**

Дорогие мои дети!

Я сказать вам так хочу,

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой.

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой.

Нужно, нужно умываться

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите, не беда.

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода!

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище-

Я грязнуль не выношу!

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним.

Сам я моюсь очень часто.

До свидания! Мойдодыр.

- С каждым годом растёт число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в **загадках**, которые я приготовила для вас.

**1**.Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы – полезные продукты,

А зовёмся просто - ….. ( *фрукты*)

**2.** Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам отлично служит! (*зубная щётка*)

**3.** Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне (мыло)

**4.** Врач тем детям редко нужен,

Кто со мною очень дружен.

Кожа потемнеет, сам похорошеет! (солнце)

**5.** Резинка Акулинка пошла плясать по спинке.

Собирается она вымыть спину докрасна (мочалка)

**6.** Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,

Всегда под рукою, что это такое? (полотенце)

**7.** Я всегда тебе нужна: горяча и холодна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу! ( вода)

**8.** Чтоб с болезнями справляться, надо смело **….** ( *закаляться*)

**Физкультминутка.**

Её проводят 2 лягушки.

Вт проснулись две подружки:

Две зелёные лягушки.

Улыбнулись: «С добрым утром!»

Мы желаем вам добра.

Выходите на зарядку

Побыстрее: «Ква –ква –ква!»

Ножками потопали,

Лапками похлопали,

Приседаем: раз, два три,

Веселей на всех смотри!

Вправо – влево наклонись!

Всем соседям улыбнись!

Вот здоровья в чём секрет:

Здравствуй, Солнце, всем привет!

5 слайд **Правильное питание – залог здоровья.**

Чтобы человек был здоровым, он должен правильно питаться. Дети должны получать не только вкусную, но главное полезную пищу, богатую витаминами.

**Сценка о витаминах** ( *на головах у детей маски - витамины, в руках- картинки)*

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь!

*Витамины – просто чудо, столько радости несут:*

*Все болезни и простуды перед ними упадут!*

*Вот поэтому всегда для нашего здоровья*

*Полноценная еда – главнейшее условие!*

**А –** Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

**В** – Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку!

**С** – От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

**D** – Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

***В овощах и фруктах много полезного и необходимого для человеческого организма.***

* *Витамин* ***А*** *– витамин роста. Он помогает нашим глазам сохранить зрение.*
* *Витамин* ***В*** *делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.*
* *Витамин* ***С*** *помогает бороться с болезнями, укрепляет кровеносные сосуды.*
* *Витамин* ***D*** *делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы.*

**А сейчас отгадайте загадку**:

*32 весёлых друга*

*Уцепились друг за друга,*

*Вверх и вниз несутся в спешке,*

*Хлеб жуют, грызут орешки.*

*Что это? (зубы)*

6 слайд **«32 весёлых друга»**

*Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается слюной измельчается зубами.*

Первые зубы – молочные. Они появляются на первом году жизни. К 6 -8 годам их становится 20.

Некоторые уже выпали, а их месте появились новые, постоянные. К 10-11 годам обычно молочные зубы заменяются постоянными.

* Если человек потеряет постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет.

**\*\*\*** Из истории зубной щётки и порошка.

Конечно, сейчас невозможно установить, когда, где и как появилась зубная щётка – незаменимый инструмент здоровья. Наверное, какой-нибудь наш далёкий предок проснулся утром в пещере с неприятным вкусом во рту, взял прутик и начал жевать, чистить зубы. Кстати, в Индии до сих пор на базарах продают такие «зубные щётки» - веточки дерева НИМ. Достаточно пожевать её и сок дерева отлично очистит зубы и укрепит дёсны.

А древние римляне в качестве зубного порошка использовали сложный состав: скорлупа от устриц, мёд, вода и многое другое заморского происхождения. Бедные – пользовались золой или углём от костра, а потом полоскали рот.

Жители Сибири и Урала пользовались жевательной мастикой, которую варили из сосновой смолы.

Слайд 7  **ПАМЯТКА**

* *Чисти зубы два раза в день – утром и вечером ( не менее трёх минут)*
* *Тщательно чисти каждый зуб*
* *Меньше ешь сладкого, больше овощей и фруктов.*
* *Если разболелся зуб – надо идти к врачу стоматологу.*

**Советы - игра**

*Вам, мальчишки и девчонки приготовили советы мы.*

*Если наш совет хороший – вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!*

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

*Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши.*

Не грызите лист капустный, он совсем-совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

*Это правильный совет?*

Говорила маме Люба: « Я не буду чистить зубы»

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе!

*Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба?*

Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.

Выдавить пол тюбика и почистить зубики.

*Это правильный совет?*

Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила!

С полу щётку поднимает, зубы чистить продолжает.

*Кто даст правильный совет? Молодчина Люда?*

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя!

*Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.*

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

*Это правильный совет?*

Запомните совет полезный:

грызть нельзя предмет железный!

*Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.*

Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

*Это правильный совет?*

*Вы, ребята, не устали, пока мы здесь стихи читали?*

***Был ваш правильный ответ,***

***Что полезно, а что нет!***

Слайд 8 **Глаза – помощники человека.**

*Глаз – волшебный теремок, круглый маленький домок.*

*Яркой радужки кружок украшает глаз –домок.*

*В центре радужки – зрачок, чёрный маленький кружок.*

*Коль светло – кружок поуже, чтобы видел глаз не хуже.*

*Лишь стемнеет – наш зрачок станет сразу же широк*

*А за радужкой лежит маленький хрусталик.*

*Он такой имеет вид , как стеклянный шарик.*

*Очень хрупок этот дом, тонки, нежны стенки в нём.*

- А как же защищены глаза, раз они такие нежные, хрупкие? Посмотрите друг на друга. Какие органы окружают глаза?

+ Веки, брови, ресницы.

- Верно. Вот сколько защитников для глаз. Даже слёзы защищают глаза от пыли.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

- Сейчас мы выполним несколько упражнений для глаз.

1) Крепко закрыть глаза на 3 – 5 сек. Потом открыть на 3 -5 сек. Повторить 6 -8 раз.

2) Быстрое моргание 1 -2 минуты.

3)Закрыть веки. Массировать глаза круговыми движениями в течении 1 минуты.

4) Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз, вправо, влево. Повторить 7 – 8 раз.

5)Смотреть прямо вдаль 1 минуту.

**Стихи**

**1.**Женя хочет стать пилотом,

Чтобы править самолётом.

Капитаном станем Петя -

Он объездит всё на свете.

**2.** Вася будет машинистом.

Коля в армии – танкистом.

Но для этого , ребята,

Нужно знанья и уменья

И отличнейшее зрение!

**3.** Чтоб верна была рука

За работой у станка,

Чтобы мог вести в полёт

Лётчик быстрый самолёт,

Чтобы зорко часовой

Охранял страны покой.

Слайд 9 **ВРЕДНО - ПОЛЕЗНО**

* Читать лёжа
* Читать при хорошем освещении
* Смотреть близко телевизор
* Тереть глаза грязными руками
* Оберегать глаза от ударов
* Тереть глаза грязными руками
* Долго сидеть за компьютером
* Читать в транспорте или за обедом
* Выполнять упражнения для глаз
* Употреблять в пищу витамины

Стихи

Хоть мальчуган был очень мал,

Он видел далеко.

Алёша вывески читал

свободно и легко.

На задней сидя парте

всё разбирал на карте.

Он много книжек прочитал

Про войны, приключения,

При этом, видимо, не знал,

Что лёжа вредно чтение.

В кровати он любил читать

И на большом диване,

А, если правду вам сказать –

Готов читать он в ванне.

А если в лес идёт в поход,

С собою книжку он берёт:

Лежит в траве мальчишка,

Читает лёжа книжку.

Алёша как – то раз идёт,

Плывёт к причалу пароход-

Осталось метров триста.

Вот пароход всё ближе…

«Седов» - кричат вокруг,

А я ещё не вижу, -

Сказал Алёша вдруг.

Все буквы и названия

слились на расстоянии…

Жаль Алёшу, плачь, не плачь,

Но очки пропишет врач.

Напрасно ты, Алёша,

Читал так много лёжа.

Слайд 10 **Как сохранить хорошее зрение**

* Занимайтесь при хорошем освещении
* Свет при чтении и письме должен падать с левой стороны
* Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз
* Не читайте лёжа!
* При чтении делайте каждые 20 мин. перерыв
* Не играйте в опасные игры для глаз!
* Осторожно обращайтесь с острыми предметами
* Не трите глаза руками, носовым платком

Если глаз заболел – обратись к врачу окулисту

**Стихи**

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока».

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

*Глаза поранить очень просто –*

*Не играй с предметом острым!*

Глаза не три, не засоряй,

Лёжа книгу не читай!

*На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!*

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не всё подряд,

А передачи для ребят!

*Не пиши, склонившись низко,*

*Не держи учебник близко!*

И над партой каждый раз не сгибайся как от ветра,

От стола до наших глаз ровно 30 сантиметров!

*Ты глаза не напрягай –*

*Их здоровья не лишай!*

ИТОГ

Наш устный журнал подошёл к концу, мы прочитали и рассказали все его странички, но помнить о том, что вы должны расти здоровыми, надо каждый день, каждый час, каждую минуту!

Мы желаем 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!

11 слайд

***МЫ ОТКРЫЛИ ВАМ СЕКРЕТЫ,  
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.  
ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ СОВЕТЫ,  
И ЛЕГКО ВАМ БУДЕТ ЖИТЬ****!*