**Внеклассное занятие по здоровому образу жизни**

**«Азбука здоровья»**

**Цель:**

Актуализация и расширение знаний школьников о путях сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

* привлечь внимание школьников к проблеме здоровья;
* познакомить со способами укрепления иммунитета;
* формировать знания о здоровом образе жизни;
* развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни;
* воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Оборудование**

* презентация
* музыка для релаксации,
* музыка для разминки «Чистюли»
* музыка для конкурсов
* маленькие солнышки для ароматерапии
* пальчиковый театр для инсценировки сказки «Репка»
* разрезные карточки с пословицами,
* фрукты для изготовления витаминных шашлычков,
* ширма для кукольного театра,
* загадки – витамины,
* корзинка с фруктами для конкурса «Угадай на ощупь»

**Ход занятия:**

**Учитель**

-Здравствуйте, уважаемые гости и ребята. Сегодня мы проводим с вами необычное занятие под названием «Азбука здоровья». Покажем , как мы умеем дружно, слаженно работать и чему мы научились за время учебы?

**Учитель**

**-**Но вначале давайте поздороваемся.

-Скажем «Здравствуйте!» руками.  (*протянули друг другу руки)*

 -Скажем «Здравствуйте!»  глазами*.(подмигнули друг другу)*

-Скажем  «Здравствуйте!» мы ртом.  *(пошлите воздушный поцелуйчик)*

-Станет весело кругом!

**Ученик.** Утром ранним кто-то странный
Заглянул в моё окно,
На ладони появилось
Ярко-рыжее пятно.

-Как вы думаете, ребята, кто это мог бы быть?

**Ученик**. Это солнце заглянуло,
Будто лучик протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной.

**Учитель** Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость (*подарить детям и гостям солнышки для ароматерапии).*

**Мир освещается солнцем, а человек знанием**.
*-Как вы понимаете эту пословицу?*

-Как светит солнышко весной?

-Что мы делаем, когда солнце светит в глаза? (*жмуримся)*

***Самомассаж****–*

Давайте закроем глаза, вдохнем аромат весны*.*

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза и побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями, на лбу, на носу, на щечках, на подбородке, на голове, на шее.  Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика.  Он забрался тебе за шиворот  - погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

А теперь вытяните вперед руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей посередине – один сверху, другой снизу. Помассируйте ушки приговаривая «Ушки, ушки слышат все! -10 раз в одну сторону, 10 раз в другую. А теперь опустите руки, встряхните ладони. Приготовьте указательный палец правой руки, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами «Просыпайся третий глаз!». Стряхните ладошки, соберите  пальцы правой руки в горстку, найдите внизу шеи ямку, положите туда  и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и в другую. Молодцы! Теперь вы видите! Слышите! Чувствуете!

**Учитель**

В век технического прогресса и завоеваний космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего на свете?*(ответы детей)*Конечно же,  здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Поэтому сегодня мы будем работать под девизом: **«Здоров будешь – все добудешь!»**

**Учитель**

-Как вы понимаете эту народную поговорку?

**Учитель**

-А от чего зависит здоровье? Ученые и медики утверждают, что здоровье зависит на 20% от внешней среды и природно-климатических условий; на 10 % от генетической предрасположенности  человека; на 10% от здравоохранения и на 60 % от образа жизни человека. Что такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Какие еще пословицы и поговорки о здоровом образе жизни вы знаете?  Составьте из слов и прочитайте. Помните, что начало предложения пишется …Дополните…

**Здоровье дороже  богатства.
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
Здоровье дороже  денег.
Здоровье не купишь -  его разум дарит.
Здоровью цены нет.
Здоровья за деньги не купишь.**

**Учитель**

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец».

**Есть такая народная мудрость: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

**Учитель**

**-**Каковы же главные правила здорового образа жизни?

**1.     Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.**

***Чистота – залог здоровья!***

Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…» Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны… Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**Гигиена детей и подростков**

**Гигиена питания**

**Коммунальная гигиена**

**Гигиена труда или профессиональная гигиена**

**Танец «Чистюли»**

Мыло в руки надо взять и немного постирать.

И разочков 25 тщательно прополоскать.

Скрепочками закрепить, и повесить все сушить

Чтоб сушилось поскорей, вместе спляшем веселей.

**(Хлопки)**

Взяли в руки утюжок, гладим вдоль и поперек.

Складки тщательно утюжим, утюжок нам очень нужен.

**(Хлопки)**

Обувь чистить начинаем туфли кремом натираем,

Щетки в руки мы возьмем и до блеска разотрем.

**(Хлопки)**

А теперь возьмем расчески и поправим все прически,

Так как что ни говори, очень важен внешний вид!

**(Хлопки)**

«Блэнд а мед» возьмем мы пасту, жаль, что дорого ужасно,

Вправо, влево, вверх и вниз, кариесу скажем «брысь»!

**(Хлопки)**

**2.     Правильно питайся.  *Умеренный  в  еде - всегда здоров!***

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

**Какое питание можно считать здоровым?**

|  |  |
| --- | --- |
| РазнообразноеБогатое овощами и фруктамиРегулярноеБез спешки | ОднообразноеБогатое сладостямиОт случая к случаюВторопях |

 Не трудно понять, в каком столбике описано здоровое питание, а в каком – нездоровое. Подумай  о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

**Проводится  игра «Чудо-дерево».**

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим**чудо–дерево**(на столе карточки с продуктами, дети выбирают полезные для здоровья и вешают на дерево. Например, яблоко-полезное, конфета-нет).

Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось - почки полезными плодами  распустились.

**Мы запомним навсегда: (все)  Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут  А, В, С, Д, Е.

**Выходят дети-витамины.**

**ВИТАМИН А –**  Я витамин роста. Я помогу вам расти, а также сохраню зрение.

**ВИТАМИН В –** Я помогаю усваивать пищу.

**ВИТАМИН С –** Я укрепляю организм и защищаю от болезней.

**ВИТАМИНА Д** **–** Я  важен для роста и  укрепления костей.

**Витамин Е –**Меня зовут витамин Е. Я необходим для здоровья вашей кожи.

А вы знаете, где живут витамины? *(Ответы детей)*Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**ВИТАМИН А.**Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Я живу  в оранжевых и красных овощах и фруктах.

Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш **витамин А?** *(Ответы детей)* Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

**Ученик.**Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок.

**Витамин В:**Меня вы можете найти в орехах, рисе, молоке, яйцах, мясе, рыбе.

**Витамин С:**Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Я живу во всем кислом.

Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? *(Ответы )* Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника.

**Ученик .**От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Витамин Д:**Я редко встречаюсь в привычных продуктах, овощах и фруктах. Меня вы можете найти в сыром  яичном желтке, твороге, сливочном масле, печени, морепродуктах.

**Витамин Е:** А я живу я в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. *(Ответы детей).*Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

**Игра «Отгадай фрукт или овощ  на ощупь»,**

**и скажи какими витаминами он богат.**

А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показывает  яблоки, мандарины, киви, бананы). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки*(показывает)* мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показывает).* Но прежде чем приступить к приготовлению шашлычка, что необходимо сделать? *(Ответы детей)*Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети подходят к ширме с водой, моют руки с мылом, вытирают тканевыми салфетками****) шашлычки готовим  заранее и угощаем гостей в конце урока***

**Приготовление фруктового шашлычка.** В процессе приготовления (учитель) оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы: какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита. Дети угощают фруктовым шашлычком гостей из других групп, присутствующих на развлечении.

**Любопытная информация.**«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты», - столь многообещающее заявление сделал американский психолог Ивлин Канн. Выбрав в нашем списке продукты, которые вам больше по вкусу, вы узнаете кое-что интересного о себе:

1. Любите яблоки – вы усердны и старомодны.
2. Предпочитаете клубнику – у вас утонченный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.
3. Обожаете землянику – такие люди находка для психоаналитика. Они любят рассказывать все, что происходит у них в душе.
4. Любите капусту – вы покладисты в споре, но не любите давать денег в долг.
5. Без ума от картофеля – ваши сильные стороны – уравновешенность и терпимость к чужой точке зрения.
6. Обожаете помидоры – дети и семья составляют смысл вашей жизни.
7. Относитесь к категории сладкоежек -  любовь к сладкому свойственна романтикам, способным на самопожертвование.
8. Потянуло на кисленькое – будьте на чеку: в душе проснулся эгоизм.
9. Не отказались бы от солененького – вас распирает от гордости.
10. Хочется чего-нибудь жиденького – супа, бульона, сока, молока – вы чувствуете себя покинутым и одиноким.
11. Доставляет удовольствие твердая  и холодная пища – поскорее избавьтесь от беспокойства и тревоги.

**3.     Правильно сочетай труд и отдых.**

**Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита!**

Учеба в школе, выполнение домашних заданий – серьезный труд. Бывает, что школьник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений среди них телевизор, видео,  компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, еще до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы  и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайся ими чересчур. Включай в свое распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

              Того не надо по утрам будить по

                                                               десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему вставать,

              Зарядку делать, руки мыть и

                                                 застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

              И раньше, чем звенит звонок, за

                                              парту в школе сесть.

**4.    Больше двигайся! Кто спортом занимается,
                       тот силы набирается**

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надежно служат здоровью детей и взрослых во всем мире.

***Инсценировка сказки «Репка»***

Вести здоровый образ жизни – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться.

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

 Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

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

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

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

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**Заключение**( учитель декламирует стихотворные строчки, дети договаривают последнее слово).

Чтоб забыть про докторов, каждый должен быть (здоров)
Чтоб заняться нужным делом, будь здоров душой и (телом)
Вы здоровье охраняйте твердо все запоминайте.
Дайте правильный ответ, когда да-, а когда нет-
Хороша ли чистота? .. (да)
А режим и доброта ? ..(да)
Знанья, ум и красота ? ..(да)
Сила, бодрость навсегда ?.. (да)
Долго проживем без бед, коль болезням скажем (нет)
СПИД не спит приносит вред, значит скажем СПИДу (нет)
А наркотики беда ?..(да)
Их не примем никогда? ..(да)
Им решительный ответ нет, нет, нет и только (нет)
Уяснили навсегда ?.. (да!!!

*Всем здоровым, сильным быть,*

*Крепко спорт всегда любить!*

*Помнить всем о гигиене.*

*Чистоте, здоровом теле,*

*С витаминами дружить, И, конечно, не курить!*