**Внеклассное мероприятие «Наше здоровье».**

**Цель:** усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

**Задачи**:

1. Формирование у учащихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; продолжить формирование положительных навыков для социализации.
2. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.
3. Коррекция поведения.

**Оформление**: памятки, таблички по теме, мультимедийная презентация к мероприятию.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, гимнастическая скамейка, гимнастические мячи, два тазика с водой, яблоки, предметы: мыло, мочалка, расческа, шампунь, зубная щетка, зубная паста, полотенце, тарелка.

**Ход занятия.**

- Здравствуйте,  ребята! Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья.

 Здоровье  для  человека – самая  главная  ценность. Сегодня  наша встреча посвящена  здоровью  человека.

***«Наше здоровье».*** *(Слайд 1)*

**-** Что такое  здоровье?

Ответы детей. **(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

***Здоровье – это  состояние физического, психического, социального благополучия,  а не  просто  отсутствие  болезней.*** *(Слайд 2)*

 Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза? Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка! Давайте  изменим  установку  и  запомним: что

***человеку  естественно  быть  здоровым!*** *(Слайд 3)* Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет. Почему же мы не живем так долго?

Ответы детей.

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

***На здоровье влияют****: (Слайд 4)*

* наследственность – 10%;
* экология – 20%;
* качество медицинской помощи – 10%;
* образ жизни – 60%.

Можно сказать, что ***Здоровье – это здоровый образ жизни.*** *(Слайд 5)*

***Посмотрите на составляющие ЗОЖ.*** *(Слайд 6)*

1.физическая активность;

2.правильное питание;

3.личная гигиена;

4.положительные эмоции;

5.отказ от вредных привычек.

Что вы знаете о правильном питании? (Ответы детей).

 ***Правильное питание.*** *(Слайд 7)*

* Еда должна быть разнообразной и вкусной.
* Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
* Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
* Не есть перед сном.

А сейчас предлагаю составить пословицы и поговорки о питании.

***Пословицы и поговорки****.* *(Слайд 8)*

* Когда я ем,… а люби смолоду.
* Ешь с голоду,… во время еды.
* Аппетит приходит … не велика честь.
* Много есть – … я глух и нем.

***Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?*** *(Слайд 9)*

* Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

***Отгадайте загадки.*** *(Слайд 10)*

 1. Лето целое старалась-

Одевалась,одевалась...

А как осень подошла,

Нам одёжки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок. (Капуста)

 2. Наши поросятки

Выросли на грядке,

К солнышку бочком,

 Хвостики крючком. (Огурец)

 3. Всех круглее и краснее *(Слайд 11)*

 Он в салате всех вкуснее

 И ребята с древних пор

 Очень любят - … (Помидор)

1. И зелен и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко –

Под кустом - … (Картошка)

***Отобрать в корзинку только полезные продукты****. (Слайд**12)*

Учащимся предлагается выбрать из списка только полезные продукты.

* Чипсы
* Кока - кола
* Морковь
* Творог
* Яблоко
* Мясо
* Конфеты
* Хлеб
* Торт
* Капуста
* Апельсин
* Орехи
* Рыба

***Конкурс «Яблочная разминка»*** *(Слайд 13)*

Участвуют два человека. В двух тазиках с водой плавает по яблоку. Участникам предлагается на скорость достать яблоко без помощи рук. Конкурс повторяется с другими участниками несколько раз.

***Какими видами спорта нужно заниматься для формирования правильной осанки?*** *(Слайд 14)*

(Легкая атлетика, гимнастика, плавание)

**Конкурс «Состязания богатырей».** *(Слайд 15)*

Участвуют два человека. Соперники, стоящие на гимнастической скамейке друг напротив друга, имея в руке «булаву» (гимнастический мяч), различными ударами должны сбить соперника со скамейки.
Конкурс повторяется с другими участниками.

***Польза смеха.*** *(Слайд 16)*

* Смех успокаивает.
* Смех улучшает кожу.
* Смех укрепляет отношения.
* Смех повышает иммунитет.
* Смех оздоравливает сердце.
* Смех снимает боль.
* Смех развивает легкие.
* Смех побеждает стресс.
* Смех помогает быть в форме.

***Правила личной гигиены.*** *(Слайд 17)*

 Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.

* правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
* не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
* ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
* содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку**.**

***Руки*** *(Слайд 18)*

человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета.

***Предметы гигиены*** *(Слайд 19)*

* полотенце
* зубная щетка
* зубная паста
* шампунь
* мыло
* мочалка
* расческа
* ложка
* тарелка

***Личные***  ***Для семьи*** *(Слайд 20)*

Учащимся предлагается отобрать сначала предметы личной гигиены, а затем предметы гигиены для всей семьи.

* полотенце зубная паста
* зубная щетка мыло
* мочалка шампунь
* расческа тарелка

***Улыбнись новому дню!*** *(Слайд 21)*

* Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять!
* Будьте здоровы! Улыбнитесь новому дню!
* **Правила здорового образа жизни**

(раздаются каждому учащемуся по окончании мероприятия)

* Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.