Внеклассное мероприятие в 3 классе

Тема: «Огонёк здоровья»

**Цель:**    пропагандировать здоровый образ жизни;

**Задачи:**

* обобщить полученные знания об организме человека и  правилах гигиены;
* создать условия для воспитания культуры здоровья,
* создать условия для развития умения строить отношения с окружающими, управлять своим эмоциональным состоянием.

**Планируемые результаты:**

*Личностные УУД*:  учащиеся научатся понимать, что здоровье – главное и невосполнимое богатство человека, которое необходимо беречь;

*Регулятивные* *УУД:* учащиеся научатся  оценивать результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;

*Познавательные УУД*: учащиеся научатся  устанавливать аналогии  между изучаемым материалом и собственным опытом;

*Коммуникативные* *УУД:* учащиеся научатся  воспринимать другие мнения, формулировать собственные мнения и позицию.

**Оборудование**: фонограммы, спортивные обручи, овощи и фрукты, полезные и вредные для здоровья продукты, рецепты здоровья, витамины, витаминный напиток, рисунки полезных продуктов, карточки продуктов для винегрета.

Ход занятия:

Гости сидят за столами по группам: школьники, родители, медицинские работники.

**I. Открытие**

Ведущая : Здравствуйте, дорогие пациенты! Говорить друг другу  здравствуй -  значит желать здоровья.  Сегодня здесь собрались ребята для разговора о здоровье, о том, как его сохранить и улучшить.

Здравствуйте, дорогие гости! (Представление гостей)

Ведущая: Кто-то еще спешит к нам в гости?

Входит богиня здоровья - Гигиена.

 Гигиена: Простите, я попала в школу? Это здесь ребята учатся быть здоровыми? Зовут меня Гигиена. Я пришла к вам из глубокой древности 450 лет до нашей эры.

Ведущая: Гигиена – богиня здоровья. Отсюда и слово гигиена.  А что оно обозначает? (наука о здоровье)

Гигиена: Вашему вниманию я предлагаю викторину о здоровье. (проводит викторину о здоровье)

**II. Викторина о здоровье:**

*1. Сколько органов чувств у человека?(5: глаза, нос, уши, язык, кожа)*

*2.Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов? (нос)*

*3. Кто родной брат кашля? (насморк)*

*4. Когда человек выше ростом – утром или вечером? (утром)*

*5.  Где больше всего скапливается грязи на теле человека? (ладони)*

*6. Зачем человеку слезы? (смывают пылинки)*

*7. Как часто надо чистить зубы? (после завтрака и перед сном)*

*8.Что появляется на грязной коже? (микробы)*

*9. Почему сон лучшее лекарство для человека? (отдых для всего организма)*

*10.Бежит белая собака за серой кошкой, кто больше вспотеет? (никто, у них нет потовых желез)*

*11. Когда солнце друг, а когда враг? (Когда много находишься на солнце, оно становится врагом - можно получить ожог.)*

*12. Что дороже всего на свете?  (здоровье)*

*13. Персонаж какого произведения призывает соблюдать гигиену? (Мойдодыр)*

Ведущая: Как ребята сохраняют свое здоровье,  мы проверим.

Двигательная минутка.  Игра:  «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (Все учащиеся выстраиваются в линию и делают шаги вперед на  ответ - да)

Ведущая сообщает условия игры: Я буду задавать вопросы, кто выполняет эти условия, делают шаг вперед; если нет, то стоит на месте.

Кто всегда моет руки перед едой?
Кто  ест на завтрак кашу?
Кто гуляет на свежем воздухе?

Кто занимается спортом?

Кто часто улыбается?

 Кто пьет сок и витамины?

Ведущая: Молодцы! Все ребята берегут свое здоровье.

 Песенка о здоровье (исполняют все школьники)

Песня про здоровье. (мотив "Учат в школе")

1. Про зарядку мы споем,
Утро мы с неё начнём.
Утром зубы после завтрака почистим
Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень. 2 раза
Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,
На подъём мы все легки
И отправимся на отдых в выходные.
Будем крепкими расти
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить
И не станем мы курить
За здоровый образ жизни голосуем
Мы без спорта никуда
Стать и выправка важна
Мы на званье олимпийцев претендуем.

Ведущая: Гигиена, понравились тебе  наши ребята?

 Гигиена: Ребята, даже у нас в древней Греции все занимались спортом и стремились стать олимпийцами.

Ведущая: У нас в гостях специалисты, что они думают об этом?

Наши ребята будут олимпийцами?

**III. Советы специалистов (небольшие советы от медицинских работников)**

Медсестра: Олимпийцем можно стать, если соблюдать здоровый образ жизни. А вы знаете, что для этого нужно делать? Мы сейчас проверим:

Я говорю начало пословицы, а вы продолжаете.

Двигайся больше - проживешь дольше.

Здоровые зубы - здоровью любы.

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Кто любит спорт - здоров и бодр.

Чистым жить - здоровым быть!

Здоровье даром не дается….. (из старины пословица ведётся)
С курами ложись, а….(с петухами вставай)
Кто долго жует….. (тот долго живёт)
Болен – лечись, а…(здоров - берегись)

Врач-стоматолог проводит игру «Что полезно для зубов?»

(показывает предметы: сахар, морковка, семечки, яблоко, жевательная резинка)

Условия игры: если предмет вредный для зубов – топайте ногами, если полезный предмет  для зубов – хлопайте руками.

Офтальмолог проводит гимнастику для глаз, а какие гимнастики вы проводите? (предлагаются свои варианты)

**IV. Разговор о правильном питании**

Карлсон (выходит с обручем и пытается его прокрутить) Приветствует ребят:

Чтоб красивым, стройным быть обруч должен я крутить.

А у кого получается крутить обруч? Покажите? (желающие выходят в круг и показывают свои умения)

Что-то не получается, это, наверное,  я мало конфет ел с вареньем и на завтрак выпил только одну бутылочку лимонада.

 Гигиена: Есть на завтрак шоколад и пить лимонад вредно.

Карлсон: А что же полезно есть?

Ведущая: посмотрите, какие рисунки нарисовали ребята. (выставка рисунков полезных продуктов, нарисованные школьниками)

Гигиена: (обращается к Карлсону)

В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты -
В малых количествах детям нужны.
Запомни, дружочек, простой мой совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

Ведущая: А в какое блюдо кладут много овощей?

Игра: «Дружно собрать винегрет»

(1группа выбирает овощи в тарелку, а 2 группа школьников прочитывают слова на листочках и собирают вместе),

Ведущая проверяет у 1 группы школьников, Гигиена  и Карлсон -  у 2 группы.

Карлсон:   Когда ж похудеет мой бедный живот?
                           А, может, в  присядку или переворот
                           Попробовать сделать?
Ведущая:

Да что ты, нельзя. Такая нагрузка опасна, друзья.
Чуть попозже тренировки, чтобы сильным стать и ловким.
Лучше  танцы танцевать - лёгким, элегантным стать.
Как вот этот третий класс, что станцует нам сейчас.

Танец (исполняется под музыку)

**V. Рефлексия**

Ведущая: Вы получили заряд бодрости? Настроение отличное?

**VII. Закрытие**

Гигиена: Мне пора с вами прощаться, я оставляю вам рецепты здоровья. Если будете их выполнять, проживете до 100 лет.

Рецепт здоровья:

Улыбайтесь и говорите друг другу добрые слова.

Кушайте полезную пищу.

Чистите зубы и мойте руки.

Выполняйте физические упражнения.

Ведущая прощается:

 Приветствуем всех, кто время нашел.
На праздник здоровья охотно пришел.
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
Кто бодрый, веселый - их любим за это!