

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Комаровская средняя общеобразовательная школа**

**Внеклассное мероприятие на тему:  
«Здоровый образ жизни»  
для учащихся 3 класса.**

Выполнила:  
Топорова А.В.

2018г.

## **Конспект внеклассного мероприятия для учащихся 3 класса.**

**Форма занятия:** внеурочное занятие.

**Тема:** Здоровый образ жизни.

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

**Задачи:**

- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;

**Оборудование для воспитателя:** компьютер, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; на доске закрыта тема урока, пословицы; цветок с правилами на лепестках, слайды о различном виде спорта, картинки микробов, фото лёгкие и зубы курящего человека.

**Оборудование для обучающихся:** картинки с продуктами. Карточки с режимом дня.

### **Ход занятия.**

#### **1. Организационный момент.**

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

*Рано утром я встаю,  
Бога я благодарю,  
Солнцу, ветру улыбаюсь  
И при этом не стесняюсь,*

*Слово «здравствуй» говорю,  
С кем встречаюсь поутру.  
Всем здоровья я желаю  
Никого не обижаю.  
Чтоб земля моя цвела,  
Я желаю всем добра.*

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Тому как сохранить здоровье и что для этого следует делать - мы посвятим наше занятие.

### ***Разминка. Упражнение «Бабочка»***

*Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась!  
Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

## **II. Постановка учебной задачи.**

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровый человек-богатый человек.
- Чистым жить – здоровым быть.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье – дороже золота.

**Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока. (Здоровье)**

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

*(На доске открывается тема урока)*

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

### **III. Работа над новой темой.**

*Главное в жизни - это здоровье!*

*С детства попробуйте это понять!*

*Главная ценность - это здоровье!*

*Его не купить, но легко потерять.*

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

*На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.*

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

-Здоровье-это красота.

-Здоровье-это долгая счастливая жизнь.

-Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.

-Здоровье-это сила и ум.

-Здоровье-это самое большое богатство.

А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

- Мы с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «**Мойдодыр**». Кто её автор? (*Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.*) Корней Иванович Чуковский

-Для чего животные купаются и чистят своё тело? (*чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери*).

-А зачем моется человек? (*Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть*).

-Почему плохо быть грязнулей?

(*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.*)

- У Чистоты есть помощники. Назовите их (*мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска*).

## **Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.**

- Очень неприятно и опасно, когда заводится микроб. Принес его Петя Петров. Ехал он с мамой в автобусе, взялся за поручень рукой – микроб прилип к его руке. Пришел Петя в группу, положил руку на двери, а микроб прыг на дверную ручку. Сидит Микроб, радуется. А из-под дверной ручки вылезает маленький, бледненький Микробчик.

Обрадовался Микроб – родню увидел: «Хорошо тут у вас, детей много. Всех заражу!». Цель жизни микроба – заразить всех детей, устроить эпидемию. Эпидемия – это когда все друг от друга заразились и болеют одной болезнью вместе.

Отвечает Микробчик: «Видишь, какой я бледный и квелый. Жить у нас здесь нет никакой возможности. Дети руки хорошо моют. Младший воспитатель ежедневно протирает всю мебель, дверные ручки, пол и столы с Хлоркой. Хлорка – дама ужасно едкая, она пожиратель микробов. Вот я и прячусь в щелку от нее» Призадумался Микроб...

Микробчик рассуждал: «Или тебя дети смоят вместе с мылом в раковину, или Хлорка съест. Можно, конечно, в щелку спрятаться. Я прячусь». Возражал Микроб «Есть неряшливые дети. Они всегда грязные руки в рот тянут». «У нас таких нет. Все аккуратные!» - протестовал Микробчик. Спорили, спорили и не заметили, как мадам Хлорка на мокрой тряпке подобралась к ним. Раз и съела Микроба с Микробчиком!

Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*

-Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

*Гигиену очень строго*

*Надо соблюдать всегда.*

*Под ногтями грязи много,*

*Хоть она и невидна.*

*Грязь микробами пугает*

*Ох, коварные они!*

*Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей  
Прячут под ногтями силу,  
И глядят из под ногтей.  
И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу.  
Непонятливые дети:  
Ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот.  
Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдёт.*

- Посмотрим ещё один эпизод из сказки «**Мойдодыр**».
- Первое правило ЗОЖ. (*Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.*)

Итак, как мы с вами назовем первый лепесток?

***На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».***

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»? (ответы детей)

- Посмотрите мультик «**Робин Бобин**» и скажите, можно ли его назвать здоровым?

*Робин Бобин Барабек  
Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал церковь, скушал дом,  
И кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит:  
"У меня живот болит!"*

- Можем ли мы этого человека назвать здоровым? Почему? (ответы детей)

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

### **Игра «Полезно, вредно».**

На партах расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Возьмите картинку с парты и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? (*Овощи и фрукты* - есть витамины, укрепляют здоровье; *вредные продукты* приводят к болезням, разрушают здоровье).

*Если хочешь здоровым ты быть,  
Очень многое надо любить.  
Капусту, морковку, лук и салат,  
Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.  
Кашу на завтрак, суп на обед,  
Очень полезен также омлет.  
Фрукты – прекрасный источник здоровья,  
Еще молоко надо пить нам коровье.  
Если питаться так ты готов,  
Будешь ты всегда здоров.*

Так какое второе правило ЗОЖ?

**На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».**

*(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)*

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!

Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,

Занятие здесь затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят. Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.

(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

Давайте с вами подвигаемся, сделаем зарядку:

*Рано утром все проснулись,*

*Хорошенько потянулись.*

*Спинки дружно все прогнули –*

*Вот и мышцы отдохнули.*

*Нашей матушке – землице*

*В пояс нужно поклониться.*

*Повернулись вправо, влево-*

*Стало гибким наше тело.*

*Поднимаемся всё выше-*

*Выше дома, выше крыши.*

*Руки к солнцу потянули,*

*Опустили и встряхнули.*

*(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)*

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом.

Здоровье связано с движением, спортом.

Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

Дети. Плаванием, лыжным видом спорта, футболом, легкой атлетикой и др.(слайды)

- Нужно каждый день делать зарядку

- Назовите 3е правило ЗОЖ.

**На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»**

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит*)

- Что произошло с медведем из-за курения? (*заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит*).

- *А каким он был до того как нашел трубку?*

(*здоровым, бодрым, зарядку делал*)

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (*На доске картинки*).

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки (*употребление спиртного и наркотиков*).

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем четвертое правило ЗОЖ.

**Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»**

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья вам поможет стихотворение.

**Стихи о человеке и его часах.**

*Кто жить умеет по часам,*

*И ценит каждый час,*

*Того не надо по утрам*

*Будить по 10 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 .*

*Успеет в школу он дойти*

*За парту в школе сесть .*

*С часами дружба хороша!*

*Работай, отдыхай .*

*Уроки делай не спеша*

*И книг не забывай .*

*Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:*

*- Хороший был денёк!*

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

***Оздоровительная минутка.***

*Потрудились – отдохнём,  
Встанем, глубоко вздохнём.*

*Руки в стороны, вперёд,  
Влево, вправо поворот.*

*Три наклона, прямо встать,  
Руки вниз и вверх поднять.*

*Руки плавно опустили,  
Всем улыбки подарили.*

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

**Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».**

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (*Назвали правила ЗОЖ*).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

**IV. Закрепление пройденного.**

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

**Сейчас мы с вами проведём небольшую игру.**

*Если мой 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.*

*Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?*

*Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?*

*Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.*

*Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?*

*Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?*

*Запомните совет полезный:  
Грызть нельзя предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.*

*Молодцы же вы, ребятки,  
Будет все у вас в порядке!*

## **V. Рефлексия.**

- Ребята, теперь выскажем свое мнение.

### **На доске:**

сегодня я узнал...  
я понял, что...  
теперь я могу...  
я попробую...  
классный час дал мне для жизни...  
мне захотелось...  
здоровье это....

## **VI. Итог урока.**

*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!  
Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!*

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь  
здоровье – главное богатство для каждого человека.

**- Спасибо вам, ребята, за работу!**

**«Соблюдай  
режим дня».**

**«Соблюдайте  
чистоту!».**

**«Правильно  
питайся».**

**«Больше  
двигайся!»**

**Вредным  
привычкам  
«Нет!!!»**

