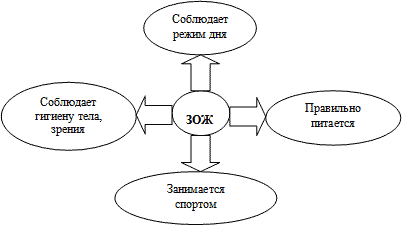
**Внеклассное мероприятие "Здоровый образ жизни"**

**Цели:** 

* раскрыть понятие здоровый образ жизни,
* определить условия сохранения здоровья,
* формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

**Этапы занятия:**

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.
2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.
   * Режим дня.
   * Гигиена тела.
   * Гигиена зрения.
   * Правильное питание.
   * Занятия физкультурой и спортом.
3. Итоговая часть.

**Ход занятия**  
  
**1. Вступительная часть.**  
  
– 7 апреля – День здоровья. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.  
  
– Какого человека называют здоровым? *(Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)*  
  
– Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни.**  
  
– По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? *(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)*  
  
– Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. *(В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.)*  
  
  
  
**2. Основная часть занятия.**  
  
**А) Режим дня.**  
  
– Как понимаете это выражение: «режим дня»?  
  
– Расскажите о своем распорядке дня.  
  
– Как самому составить распорядок дня?   
  
*(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)*  
  
– Используя карточки, составим примерный распорядок дня.   
  
*(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.)*  
  
– Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.  
  
– Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*  
  
**Б) Гигиена тела.**  
  
– Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».  
  
**(Гигиена***– раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.)*  
  
– Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)*  
  
– Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки)*  
  
– С чем это связано?  
  
– Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки)*  
  
– Почему руки необходимо мыть с мылом?  
  
– Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!   
  
**В) Гигиена зрения.**  
  
– Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?  
  
– Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*  
  
– Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)*  
  
**Игра «Весёлые человечки».**  
  
– Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.  
  
*(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).*  
  
**Г) Правильное питание.**  
  
– В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз.)*  
  
– Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?  
  
– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*  
  
**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».**  
  
– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.  
  
*(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)*  
  
**Д) Занятия физкультурой и спортом.**  
  
– Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. *(Мальчик занимается футболом, участвует в соревнования, имеет награды: медали и грамоты.)*  
  
– Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*  
  
**3. Итоговая часть.**  
  
– Какой теме был посвящёно занятие?  
  
– Как понять значение слов здоровый образ жизни?  
  
– Пожелание: [1]  
  
Я желаю 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!  
Я открыл вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!  
  
**Использованная литература**

1. *Романенко В. М.* Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.
2. *Уфимцева Л. П*. Для профилактики близорукости // Начальная школа.1993. №2. С.67 – 69.