Внеклассное мероприятие в ГПД "Если хочешь быть здоров"

**Форма:** диалог с элементами игры.

**Цель**: воспитывать у школьников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

**Оборудование:**

1. Кроссворд “ Здоровье”

2. Памятка по формированию привычки к здоровому образу

3. Памятка по сохранению зрения

4.: песня “Если хочешь быть здоров, закаляйся”.

6. Сигнальные карточки “Светофор”.

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово воспитателя**.

Главная ценность человека – здоровье. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Именно о здоровье, о том, как его сохранить мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

**Предлагает детям разгадать загадку.**

Я загадаю загадку,  
Вы попытайтесь сказать,  
Что человеку так сладко  
И без чего век страдать.  
Деньги, почет или славу  
С этим добром не сравнить,  
Значит, его должен каждый  
Бережно годы хранить. *(Здоровье).*

**2. Основная часть занятия:**

**1) Игра на внимание с сигнальными карточками “Полезно – вредно”.**

– Читать лежа (вредно).

– Смотреть на яркий свет (вредно).

– Промывать глаза по утрам (полезно).

– Смотреть близко телевизор (вредно).

– Заниматься физкультурой (полезно).

– Оберегать глаза от ударов (полезно).

– Много времени проводить за компьютером (вредно).

– Закалять свой организм (полезно).

– Тереть глаза грязными руками (вредно).

– Чистить зубы два раза в день (полезно).

– Овощи и фрукты – полезные продукты (полезно).

– По утрам делать зарядку (полезно).

– Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь?

– Как вы понимаете выражение “Здоровый образ жизни”? (Ответы детей.)

**Вывод:** В понятие здорового образа жизни входят: выполнение правил личной гигиены, закаливание, правильное здоровое питание, занятие физкультурой и спортом, как можно меньше времени проводить перед телевизором, у компьютера, полноценный отдых, хорошее настроение.

**2). Работа с пословицами (работа в группах).**

– А как вы думаете, беспокоились ли издревле о своем здоровье?

– Конечно же, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках.

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле | здоровый дух длинные руки быстрые ноги |
| Если хочешь быть здоров | лежи учись закаляйся |
| Наши верные друзья | солнце, воздух и еда солнце, воздух и вода месяц, воздух и вода |

**3) Работа лексико-грамматическим строем речи.**

– К словам здоровый, закаляйся, солнце подберите однокоренные слова:

– Здоровый – здоровье, выздоровел, здоров.

– Закаляйся – закаливание, закаленный, закалка.

– Солнце – солнечный, солнышко, солнечно.

**4). Физкультурная минутка. Упражнение “Деревце”.**

**5). Работа по расширению словарного запаса у детей.**

Когда – то древние греки высекли на камне:

“ Хочешь быть здоровым – бегай”  
“ Хочешь быть красивым – бегай”  
“ Хочешь быть умным – бегай”

Как вы думайте, почему так написали? (Ответы детей.)

– Выбери слова для характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это… (Красивый, сутулый, сильный, ловкий, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, закаленный, спортивный, бегущий, внимательный, ленивый.)

**3. Этап проверки знаний.**

**Проведение теста.**

1. Соблюдаю ли я режим дня?  
Да – 3, нет – 1.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?  
Да – 3, нет – 1

3.С удовольствием ли я хожу на уроки физической культуры?  
Да -3, нет – 1.

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?  
Да – 3, нет – 1.

5. Всегда ли я мою руки после прогулки?  
Да – 3, нет – 1.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?  
Да – 3, нет – 1.

7. Люблю ли я гулять на свежем воздухе?  
Да – 3, нет – 1.

8. Всегда ли я употребляю в пищу фруктовые и овощные салаты?  
Да – 3, нет – 1.

9.Умею ли я плавать?  
Да – 3, нет – 1.

Посчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9–13 баллов – низкая, 14–19 баллов – средняя, 20–27 баллов – высокая.

**4. Рефлексия.**

Представьте, что вы поймали “золотую рыбку” и она исполнит только одно ваше пожелание. Чтобы вы пожелали вашему однокласснику, но пожелание должно быть связано со здоровым образом жизни?

(Ответы детей.)

**5. Итог занятия.**

**1). Стих – пожелание** (читает воспитатель).

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 ле6с ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!  
Желаю всем крепкого здоровья!!!