

## **Конспект внеклассного мероприятия «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Класс:** 2 класс

**Тема мероприятия:** «Хочу быть здоровым!»

**Форма проведения:** Конкурсно – игровая программа

**Цель:** воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.

**Задачи:**

1. Напомнить учащимся о роли здоровья в жизни человека;
2. Углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;
3. Развивать познавательную деятельность учащихся, заинтересовать изучением вопросов здоровья;
4. Развивать творческую активность.

**Оборудование:** карточки с названиями продуктов, карточки с названиями зимних видов спорта, слова-карточки с пословицами, карточки со списком полезных и вредных привычек, сигнальные карточки (зеленого, красного, желтого цветов), костюмы, декорации к инсценировкам, ноутбук, музыкальное сопровождение.

### **Ход мероприятия**

**Учитель.** Дорогие ученики! Сегодня мы поговорим о «ЗОЖ». Кто знает, что это означает?

**Ученики.** ЗОЖ – это здоровый образ жизни

**Учитель.** Верно, молодцы! Наше мероприятие будет направленно на уточнение знаний о здоровом образе жизни, о том, как важно формировать у себя полезные привычки, о необходимости физической подготовки и о соблюдении чистоты вокруг себя: и дома, и на улице.

Наш урок посвящается здоровью и спорту. Приступать к оздоровлению никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Наше здоровье зависит от нас. Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровым, как заниматься физкультурой, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать. А для этого надо:

- соблюдать режим дня;
- следить за чистотой своего тела;
- заниматься гимнастикой;
- есть полезные продукты.

### **конкурс «Разминка»**

**Ведущий:** Что же нам поможет сохранить и укрепить здоровье?  
Узнаем, отгадав загадки

Утром я по распорядку,  
Делаю всегда ... (зарядку).

Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой.  
Он без туч, без облаков.  
Целый день идти готов. *(Душ)*  
У него два колеса,  
И седло на раме.  
Две педали есть внизу,  
Крутят их ногами ... *(велосипед)*  
Очень чудные ботинки  
Появились у Иринки,  
Не годятся для ходьбы,  
В них по льду кататься бы. *(Коньки)*

В чай кладу его порой.  
Чай становится такой  
Вкусный, ароматный,  
Витамином С богатый. *(Лимон)*  
Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? *(Мыло)*  
Хожу-брожу не по лесам,  
А по чистым волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. *(Расческа)*  
Через нос проходит в грудь,  
И обратный держит путь.  
Он невидимый, и всё же,  
Без него мы жить не можем. *(Воздух)*

#### **конкурс «Соберите пословицу»**

**Ведущий:** Составьте из рассыпанных слов-карточек пословицы, и объясните их смысл.

**1 команде: Болен – лечись, а здоров – берегись.**

**2 команде: От сладкой еды – жди беды.**

#### **Игра «Доскажи словечко»**

**1.**

В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши...» (лица)

**2.**

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь...(зубы)

**3.**

Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные ... (ногти)

4.

В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало... (тело)

5.

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ... (мылом)

6.

Все хорошие ребята  
Чистят зубы... (аккуратно)

### Конкурс: «Ребусы»

АР — А+УСК — С+А = рука

ОМ — О+ЫРЛ — Р+О = мыло

**Учитель.** О какой важной привычке рассказывается в этих загадках и ребусах?

**Ученики.** О соблюдении чистоты и гигиены.

**Учитель.** Правильно! Молодцы! Чистота - залог здоровья! Но почему необходимо соблюдать правила личной гигиены?

(ответы учащихся)

### конкурс «Приятного аппетита»

**Ведущий:** Мы сегодня еще мало говорили о питании, а ведь как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы нам сейчас скажете сами. Вычеркните из списка вредные и ненужные организму продукты (*каждой команде карточки с названиями продуктов*):

**рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.**

### 6. Правильное питание

#### Викторина

1. Это самый крупный из всех существующих овощей на Земле  
(кабачок, баклажан, тыква)
2. Наши предки называли её «царицей круп»  
(гречневая, манная, овсяная)
3. Какая ягода полезна для зрения?  
(черника, брусника, малина)
4. Про какой продукт говорят, что он «ума, силы и памяти прибавляет»?  
(апельсин, арахис, грецкий орех)

### Работа в паре

Распределите продукты в две корзины

Полезные продукты	Вредные продукты
Капуста	Чипсы
Яблоко	Майонез
Морковь	Газированные напитки
Сметана	Хот-дог
Каша	Кириешки

### конкурс «Угадай без слов»

**Ведущий:** Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? *(ответы детей)*

**Ведущий:** Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется - меньше болеет. Ребята, а вы знаете, что скоро в нашей стране стартуют Зимние Олимпийские игры. Олимпийские Игры - это возможность для спортсменов показать свою силу, выносливость и быстроту. А какие зимние виды спорта вы знаете? Назовите их по очереди.

*Команды по очереди называют названия зимних видов спорта: биатлон, скелетон, бобслей, лыжные гонки, фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт, горные лыжи, сноуборд, прыжки с трамплина, кёрлинг.*

### 9. Физкультура и спорт

Игра «Угадай вид спорта»

1. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьёт об пол,  
Значит, это ...(баскетбол)  
2. Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ...(футбол)  
3. На квадратах доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (шахматы)  
4. Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега. (лыжи)  
5. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...(коньки)

## Загадки

Мы в нее зимой и летом  
С головы до ног одеты,  
Даже на ночь снять не можем,  
Потому что это... (Кожа)

Закаляют нас всегда  
Солнце, воздух и... (Вода)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится! (Мыло)

Я не море и не речка,  
я не озеро, не пруд

Но как утро или вечер-  
Люди все ко мне бегут. (Ванна)

Дождик теплый и густой:  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (Душ)

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. (Мочалка)

Говорит дорожка

Два вышитых конца:

«Помылся хоть немножко,  
Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!» (Полотенце)

### **Отсутствие вредных привычек**

Какие вредные привычки вы знаете?

Почему они вредные?

А какие полезные привычки вы знаете?

Задание: найди свою группу

Вредные привычки	Полезные привычки
Есть картофель фри	Делать зарядку
Ковыряться в носу	Чистить обувь
Грызть ногти	Пить молоко
Употреблять наркотики	Мыть посуду
Употреблять алкоголь	Подметать пол
Курить	Чистить зубы

### **конкурс «Хорошие и вредные привычки»**

**Ведущий:** Что же такое привычка? Привычка неосознанное повторение одного и того же действия. Привычка - это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.

Задание для команд:

1. Прочитай список привычек.
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

### Список привычек:

- спать с открытой форточкой
- обманывать
- умываться
- чистить зубы
- грызть ногти
- сутулиться
- класть вещи на место
- выполнять домашнее задание
- заниматься спортом
- пропускать уроки
- говорить правду
- лениться
- курить
- читать лежа
- мыть за собой посуду
- драться
- конфликтовать

*Учащиеся сначала работают в группах самостоятельно: ставят +, - или ?, затем осуществляется проверка с помощью сигнальных карточек зеленого(+), красного(-) или желтого (?) цвета.*

**Ведущий:** Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие. Давайте подумаем, какие еще хорошие привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом и т.д.*)

А какие вредные привычки еще не называли? (*курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами*)

**Учитель.** Сегодня мы замечательно провели время! Было очень весело и познавательно! До новых встреч!!

---

**Болен – лечись, а  
здоров – берегись.**

**От сладкой еды –  
жди беды.**

**Рыба, жевательная резинка, чипсы,  
кефир, напиток «Кола», геркулес,  
шоколадные конфеты, морковь, лук,  
торты, яблоки, капуста, гречка.**

**Рыба, жевательная резинка, чипсы,  
кефир, напиток «Кола», геркулес,  
шоколадные конфеты, морковь, лук,  
торты, яблоки, капуста, гречка.**

**Рыба, жевательная резинка, чипсы,  
кефир, напиток «Кола», геркулес,  
шоколадные конфеты, морковь, лук,  
торты, яблоки, капуста, гречка.**

**Капуста**

**Яблоко**

**Морковь**

**Сметана**

**Каша**

**Чипсы**

**Майонез**

# **Газированные напитки**

## **Хот-дог**

### **Кириешки**

**Есть картофель фри**

**Ковыряться в носу**

**Грызть ногти**

**Употреблять наркотики**

**Употреблять алкоголь**

**Курить**

**Делать зарядку**

**Чистить обувь**

**Пить молоко**

**Мыть посуду**

**Подметать пол**

**Чистить зубы**

**Вредные привычки**

**Полезные привычки**

Прочитай список привычек.

2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

**Список привычек:**

- спать с открытой форточкой
- обманывать
- умываться
- чистить зубы
- грызть ногти
- сутулиться
- класть вещи на место
- выполнять домашнее задание
- заниматься спортом
- пропускать уроки
- говорить правду
- лениться
- курить
- читать лежа
- мыть за собой посуду
- драться
- конфликтовать