ГБОУ Республика Марий Эл "Косолаповская школа - интернат"

**План-конспект**

**внеклассного мероприятия в 5 «Б» классе:**

**Интеллектуальная игра: «Слагаемые здоровья»**

 Подготовила и провела

 воспитатель 5 «Б» класса

 Рублева А. В.

с. Косолапово,

**Цели:**

 **-** формирование знаний обучающихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**

**Образовательные:**

- Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека;

- Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека;

**Развивающие:**

- Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания;

- Развивать устную речь воспитанников.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму;

- Формировать у воспитанников коммуникативные навыки.

**Учебные материалы:** компьютер, экран, таблицы с игровыми полями, карточки с заданиями, музыка.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель:**

-Здравствуйте, ребята, взрослые и дорогие гости!

-Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам желаю как, вы думаете что? Правильно **здоровья**. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

 **-** Для того, чтобы узнать о чем пойдет речь на сегодняшнем нашем мероприятии, мы должны с вами угадать ключевое слово кроссворда. Давайте разгадаем этот кроссворд. **(2слайд)**

**Кроссворд.**

1. Солнце, … и вода – наши лучшие друзья. ***(Воздух)***
2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … ***(Зарядка)***

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…***(Спорт)***

1. Он с тобою и со мной

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиной

На ремнях с застежками.***(Рюкзак)***

1. На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик –

Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!

Веселая игра … ***(Хоккей)***

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой…***(Велосипед)***

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие … ***(Коньки)***

1. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

 Ежедневно встав с постели

 поднимаю я … ***(Гантели)***

1. Что всего дороже?

 **(Здоровье)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. В** | **0** | **9.****З** | **Д** | **У** | **Х** |  |
| **2. З** | **А** | **Р** | **Я** | **Д** | **К** | **А** |  |
|  |  | **3.****С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |
|  | **4.** **Р** | **Ю** | **К** | **З** | **А** | **К** |  |
| **5.****Х** | **О** | **К** | **К** | **Е** | **Й** |  |
|  | **6.** **В** | **Е** | **Л** | **О** | **С** | **И** | **П** | **Е** | **Д** |
|  | **7.** **К** | **О** | **Н** | **Ь** | **К** | **И** |  |
| **8.** **Г** | **А** | **Н** | **Т** | **Е** | **Л** | **И** |

***ЗДОРОВЬЕ*** *- ключевое слово.*

**Беседа:**

Как вы думаете что же такое здоровье?

 ***(Ответы детей)***

Давайте обратимся к словарю [**Сергея Ивановича Ожегова**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)**.**

**1) Здоровье** - То или иное состояние организма

**2) Здоровье** - Правильная, нормальная [деятельность](http://diclist.ru/slovar/ozhegova/d/dejatelnost.html) организма, его полное [физическое](http://diclist.ru/slovar/brokgauza-efrona/f/fizicheskoe.html) и психическое [благополучие](http://diclist.ru/slovar/ozhegova/b/blagopoluchie.html).

**Здоровье** – это главная ценность человека. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. А закладывается оно в детстве.

-А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

**(Ответы детей):**

— Делать утреннюю зарядку.

— Соблюдать режим дня.

— Заниматься спортом.

— Закаляться.

— Соблюдать чистоту.

— Правильно питаться и т.д.

**Воспитатель:**

— Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку и не лениться, питаться правильно. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

- А что такое в вашем понимании слагаемое здоровья?

Это, то из чего состоит наше здоровье!

На доске – таблица, в которой 6 игровых полей. Я буду открывать поля и вы будете получать задания, а дальше вы их выполнять.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1- Режим дня**  | **3- Физическая активность** | **5- Полезно — вредно** |
| **2- Правильное питание**  | **4- Друзья здоровья** | **6- Мудрые мысли- о здоровье** |

1. **Режим дня**

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами посмотрим сценку которая называется **«Учитель и Ученик»**

**Сценка «Учитель и ученик»**

**Кира:** - *А  ты, Саша, знаешь, что  такое  режим?*

**Саша:** - Конечно! Режим… Режим – куда  хочу, туда  скачу!

**Кира:*****-*** *Режим – это  распорядок  дня. Вот  ты, например, выполняешь  распорядок  дня?*

**Саша:** - Даже  перевыполняю!

**Кира:*****-*** *Как  же  это?*

**Саша:** - По  распорядку  мне  надо  гулять  2  раза  в  день, а  я  гуляю – 4.

**Кира:*****-*** *Нет, ты  не  выполняешь  его, а  нарушаешь! Знаешь, каким  должен  быть  распорядок  дня?*

**Саша:** - Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка  постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и  в  школу.

**Кира:*****-*** *Хорошо…*

**Саша:** - А  можно  еще  лучше!

**Кира:*****-*** *Как  же  это?*

**Саша:** - Вот  как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй  завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И  сон.

**Кира:*****-*** *Ну,  нет. При  таком  режиме  вырастет  из  тебя  лентяй  и  неуч.*

**Саша:** - Не  вырастет!

**Кира:*****-*** *Это  почему  же?*

**Саша: -** Потому  что  мы  с   бабушкой  выполняем  весь  режим!

**Кира: *-*** *Как  это  с  бабушкой?*

**Саша: -** А  так: половину  я, половину  бабушка. А  вместе  мы  выполняем  весь  режим.

**Кира: *-*** *Не  понимаю – как  это?*

**Саша: -** Очень  просто. Подъем  выполняю  я, зарядку  выполняет  бабушка, умывание – бабушка, уборку  постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы  с  бабушкой, прогулку – я, обед – я,…

**Кира: *-*** *И  тебе  не  стыдно? Теперь  я  понимаю, почему  ты  такой недисциплинированный.*

***Молодцы, ребята, мы с вам разобрали каким должен быть режим дня. Давайте теперь мы с вами перейдем к следующему слагаемому здоровью***

**2. Правильное питание**

Сейчас я вам раздам карточки на которых есть продукты "полезные" а есть продукты "Ограниченного употребления". Вам нужно будет поработать в парах и разделить эти продукты на 2 группы, соответственно **«Полезные»** продуктыи**«Ограниченного употребления»** продукты питания.

**Кефир, лук, помидоры, творог, капуста, «Пепси», чипсы, жвачка, шашлык, колбаса, огурец, апельсин, яблоко, гамбургер, майонез, кириешки, морковь, торт, лимон, жирное мясо, персик, конфеты.**

**Воспитатель:** Давайте сейчас мы проверим, какие продукты куда отнесли! Правильно, вы все знаете какие продукты **«Полезные»**икакиепродукты необходимо употреблять в ограниченном виде.

**Воспитатель:** — Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Почему они вредные? В них есть пищевые добавки группы Е. Существует даже таблица продуктов в группе Е

— Я надеюсь, вы поняли. Что есть продукты, которые содержат вредные для организма добавки. ( Их называют химические добавки.) Не стоит часто употреблять такие продукты в пищу. А что нужно употреблять? (фрукты, овощи, молоко и т.д., т. )

**Воспитатель**- Нужно употреблять в пищу продукты, содержащие полезные для организма пищевые вещества. А какие пищевые вещества должны содержаться в продуктах, давайте вспомним. Это вы изучали на уроках СБО

***Ответ воспитанников***: Белки, жиры, углеводы.

**Воспитатель**- А что нужно употреблять? (фрукты, овощи, молоко ) Почему?

***Ответ воспитанников***: Они содержат витамины.

**Воспитатель**- Что такое витамины и какой группы они бывают вы тоже изучали на уроках СБО.

Назовите витамины по группам, которые вы знаете.

***Ответ воспитанников***: Витамины группы А, В, С,Д

**Воспитатель:** — Какие правила правильного питания вы знаете?

А) Главное – не переедай.

Б) Соблюдай режим питания.

В) Тщательно пережевывай пищу.

**3- е поле называется - Физическая активность.**

***Следующее слагаемое здоровья – физическая активность.***

**Воспитатель:** Что это и где мы можем проявить физическую активность?

***Ответы воспитанников:*** уроки физической культуры, физкультминутки во время уроков, утренняя зарядка, занятия в спортивных кружках и секциях, активные прогулки, походы, участие в спартакиадах и соревнованиях.

**Воспитатель:** А чем помогают спортивные разминки?

***Ответы воспитанников:*** снимают напряжение и усталость, помогают сменить вид деятельности, поднимают настроение, укрепляют физическое здоровье.)

**Воспитатель:** Вы абсолютно правы.

Давайте же сейчас мы с вами отдохнем и проведем физкультминутку

***Физкультминутка***

**4. Друзья здоровья**

***Задание***

 Вам предлагается кроссворд. В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей. Задание будем выполнять по парам



**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

**Вывод:** Как вы думаете эти продукты питания нужны для нашего с вами здоровья?

В них есть полезные витамины, которые необходимы для нашего здоровья.

**Воспитатель:** Давайте подумаем, а что же такое привычка человека. *(Мнения воспитанников)*.

**Привычка**– это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него. Привычки бывают разные. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания) мешают человеку сохранять здоровье. А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

**Педагог:**А какие это привычки? *(Мнения детей)*. Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

 **5. Полезно – вредно**

***Игра «Полезно – вредно»***

***Задание. Я зачитываю выражения. Если это полезно для здоровья говорим – «ДА», если нет говорим "НЕТ"***

— Читать лежа …

— Смотреть на яркий свет …

— Промывать глаза по утрам …

— Смотреть близко телевизор

— оберегать глаза от ударов

— Употреблять в пищу морковь, петрушку …

— Тереть грязными руками глаза …

— Заниматься физкультурой …

**Вывод:**  Правильно ребята вы все знаете что же полезно для нашего здоровья, а что нет? Все ли вы соблюдаете эти правила? Я думаю что в дальнейшем вы все будете их соблюдать.

И последнее наше с вами слагаемое это ........

**6. Мудрые мысли- о здоровье**

**Воспитатель:** Много пословиц и поговорок сложено о здоровье.

**Задание:** Сейчас я вам раздам конверты в которых лежат потерянные пословица. Необходимо найти начало пословицы и подобрать конец**.**

**«Здоровье не купить».***Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*

- **«Болезнь человека не красит».***Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*

**- «Труд – здоровье, лень - болезнь».***Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*

**- «Здоровье дороже богатства».***Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*

**- «Береги платье снову, а здоровье смолоду».***Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила здорового образа жизни*

**7. Подведение итогов**

**Воспитатель:** Подведем итог нашего занятии

Что вы нового узнали?

Что вам понравилось?

Какие слагаемые здоровья мы с вами сегодня разобрали?

**Пожелание Воспитателя**

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый день 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 открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

Стихи для воспитанников

1. Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

2. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

3. У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

4. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

5. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

6. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

7. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

8. Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!