**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1**

**им. П.М.Стратийчука»**

**с.Курсавка Андроповского округа**

**Ставропольского края**

**Внеклассное мероприятие**

**"Здоровый образ жизни"**

 **2-й класс**

Марченко Валентина Ивановна

 учитель начальных классов

Разделы: Внеклассная работа

**2021 год**

Цели: формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни,

* способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью,
* побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены,
* помочь задуматься о ценности здоровья, о преимуществе здорового образа жизни.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

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

**2 ведущий:** Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

**3 ведущий:** Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

**1 ведущий**:

Деньги потерял – ничего не потерял.

Время потерял – много потерял.

Здоровье потерял – всё потерял.

**2 ведущий:** При встрече издревле люди желали друг другу здоровья: «Доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Береги здоровье смолоду».

**3 ведущий:**

-Здравствуйте, девочки! Здравствуйте.

-Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте.

-Здравствуйте, взрослые! Здравствуйте.

-Здравствуйте, все! Здравствуйте.

**1 ведуший:**

Приветствуем всех, кто время нашёл,

И в школу на праздник здоровья пришёл.

**Учитель:** И мы очень рады видеть всех вас – весёлых, бодрых, здоровых. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

– Можете ли вы назвать себя здоровыми людьми?

– Так кого же называют здоровым человеком? (Здоровый человек – это человек, находящийся в полном физическом, духовном, социальном благополучии.)

**1 ведущий**: Народ сложил много пословиц о здоровье. Давайте вспомним их.

В здоровом теле здоровый дух.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровье дороже золота.

Существует тысяча болезней, здоровье только одно.

Здоровому каждый день праздник.

Где табак, там язва и рак.

**Лучше дышать свежим воздухом, чем пить лекарство.**

**2 ведущий:**

Для чего человек на Земле был рождён?

Для того, чтоб здоровым, успешным был он.

А не для дыма, не для болезней.

Спорт? Сигарета? Наркотики? Пьянство?

Скажи, что полезней?

**3 ведущий**:

А ты ведь мечтаешь успешным стать,

Симпатии мира завоевать.

С детства себя и жалей, и цени.

Чтоб жизни успехи умножить и дни!

**Учитель:** (работа с залом) Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен:

– соблюдать гигиену,

– заниматься закаливанием, физкультурой, спортом,

– соблюдать здоровое питание,

– не иметь вредных привычек.

**1 ведущий:** Что такое гигиена?

В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз гигиены: «Чистота – залог здоровья». Какие предметы личной гигиены вы знаете? (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце, носовой платок, мыло)

**2 ведущий**: Правильное питание позволяет поддерживать и укреплять здоровье.

– Какие виды продуктов вы знаете?

– Какая ваша любимая еда? (Диалог с аудиторией)

**3 ведущий**: Ребята, а вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно.

**Учитель**: Ребята, давайте вспомним правила питания. (Диалог с аудиторией**)**

– Кушать необходимо каждый день в одно и то же время.

– Перед едой надо мыть руки с мылом.

– Есть надо полезные для здоровья продукты.

– Нельзя торопиться во время приёма пищи.

– Необходимо тщательно пережёвывать пищу.

**1 ведущий:**

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час.

В день понемногу, но несколько раз.

В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

Запомните, дети, простой наш совет:

Здоровье одно, второго нет!

(Звучит песня)

**2 ведущий:**

Человек покоряет небо,

Чудо техники изобретает,

Но, приобщившись к дурным привычкам,

О здоровье своём забывает.

(Выступают ученики)

 1. Сигаретная страна –

Очень мрачная она.

Кто хоть раз в неё ступил,

Сигарету закурил.

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

2. Лучше спорт, компьютер, книжки

Для девчонок и мальчишек.

Научись ответить «нет»

Любой пачке сигарет!

**1 ведущий:** До середины ХХ века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Или: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но здоров ли он?

**2 ведущий:** «Алкоголь» и «курение» – эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулось давно. Но в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред они наносят своему здоровью.

**3 ведущий:** Перед мировым сообществом поставлена задача – добиться в ХХ веке исчезновения проблемы табакокурения. Будет наша страна здоровой или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас.

**Учитель:**

Давайте-ка, друзья для разрядки

Займёмся весёлой физзарядкой.

**Физминутка**

**3 ведущий:**

Не нужны привычки дурацкие эти

Ни мне, ни родным, ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда.

Ведь мир – это наша большая семья.

Здоровый образ жизни выбираю я

И мои друзья!

**Выступление учеников:**

1. Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его нельзя купить.

2. Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

3. Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

4. Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять.

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

(Исполняется танец под музыку «Я люблю вас, девочки. Я люблю вас, мальчики»)