**Внеклассное мероприятие**

**для 4 класса**

**на тему:**

**«Я выбираю здоровый образ жизни»**

Учитель :Музаффарова Э.Р

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**  -формировать убеждение о пользе здорового образа жизни   
-формировать негативное отношение к вредным привычкам   
-воспитывать бережное отношение к своему здоровью  
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни  
 **Оборудование и оформление**: мультимедийный проектор, компьютер, плакат о здоровом образе жизни

Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД**:**

**Познавательные УУД:** формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью

**Коммуникативные УУД:** воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

**Регулятивные УУД:** понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

**Личностные УУД:** формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Классный час проводится с использованием инновационных методов : информационно-коммуникационные, групповые, игровые технологии.

Организация классного часа построена в рамках системно - деятельностного подхода ФГОС.

**Ход занятия**

**Учитель.** Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

- Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)  
 Сейчас мы поговорим о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу).

Чтобы больше узнать о здоровье и здоровом образе жизни, мы с вами отправляемся в путешествие в страну Здоровье.

Итак, первая **станция «Историческая»**  
 **Учитель.** В древние времена слово «здоровье» произносилось иначе - СЪДОРОВЪ и значило «крепкий, как дерево». Люди приветствовали друг друга словами «Здорово!» и «Здравствуй!», желая тем самым здоровья друг другу. С давних времён Древняя Русь была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают нас удивлять. С древних пор их описывали как «Народ этот (росы) могучий, и телосложение у них крепкое, мужество большое»

Причинами хорошего здоровья в Древней Руси были: натуральная пища, баня, купание в естественных водоемах – закаливание.

Русская паровая баня была неотъемлемой частью быта древней Руси, и издавна считалась замечательным средством врачевания.

В XVII веке, ягоды, грибы, фрукты — в питании наших предков всегда занимала большое место. Уже тогда считалось, что по питательности она может заменять мясо и рыбу и что вообще «силы в овощи велики», как писалось в Изборнике Святослава 1073 года, задолго до открытия витаминов.

Ребята, скажите, а что вы считаете составляющими здорового образа вашей жизни? (отвечают дети, учитель корректирует ответы)

* Здоровое питание
* Правильный режим труда и отдыха
* Отказ от вредных привычек
* Спорт и двигательная активность.

**Учитель**. Мы продолжаем наш путь и останавливаемся на следующей станции.

**Станция «Здоровое питание»**

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья. Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням. Как же должен питаться человек?

*Фундамент — зерна, овощи и фрукты*

Фундамент пирамиды правильного питания составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего. Это три группы продуктов: крупы, хлеб, макароны, картофель, фрукты и овощи т.е продукты, которые богаты клетчаткой, содержат много комплексных углеводов, витаминов, минералов.

В середине пирамиды — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, семена и растительные жиры. Их рекомендуется употреблять каждый день, в умеренных количествах.

Жители нашей страны едят слишком мало овощей и фруктов, поэтому получают не достаточно биологически активных веществ. Дневная норма овощей и фруктов — примерно по 400-500 грамм.

*Верх пирамиды*

Наверху пирамиды сложены те продукты, от которых лучше отказаться или использовать очень редко: сахар, конфеты и другие сладости, сливочное масло, соль, сладкие напитки, жиры. Их рекомендуется употреблять редко, не каждый день.

Оптимально есть 3-4 раза, в идеале — даже пять раз, примерно каждые четыре часа. Также очень важно не переедать.

Следующая  **станция «Полезная пища»**

**Учитель.А сейчас мы проведем игру**

**Следующая станция «Вредные привычки».**

**Учитель.** Какие вредные привычки вы знаете? (Дети по очереди называют вредные привычки).

О пагубном влиянии зловредной привычке – алкоголизме мы знаем давно. Во все времена люди боролись с ней. Пьянство на Руси не поощрялось и нещадно высмеивалось. На Руси был утвержден орден «за пьянство», которым при царствовании Петра I награждал пьяниц. Это была чугунная восьмиугольная пластина весом 6 кг 600 г. Ношение её было обязательным.

**Учитель.**  За употребление и хранение табака на Руси при царе Михаиле Федоровиче могли отрезать нос. В Англии по указу Елизаветы I этих людей приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В Риме за это отлучали от церкви. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в этом, были заживо замурованы в монастырской стене. В Швейцарии за это ставили к позорному столбу. В конце 16 века за употребление этого средства приговаривали к смертной казни. В Турции – сажали на кол.

**Учитель:** … Наркотики - это шаг в пропасть. Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год. В 2015 году в России от наркотиков умерли 12 872 человека.

Ребята, как вы считаете стоит ли начинать курить, пить, употреблять наркотики?

**Станция «Режим дня»**

Просмотр мультфильма «Режим дня»

**Следующая станция «Спортивная»**

-А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной, а наше здоровье крепким?Конечно же, спорт и спортивные игры. ( Учитель читает загадку, а дети отвечают

Просыпаюсь утром рано   
Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю… (зарядку)

Может долго он скакать,   
И совсем не уставать.   
На пол бросишь ты его –   
Он подпрыгнет высоко,   
Скучно не бывает с ним.   
Мы играть в него хотим (мяч)

Ног от радости не чуя, С горки снежной вниз лечу я.   
Стал мне спорт родней и ближе.   
Кто помог мне в этом?   (лыжи)

Мои новые дружки И блестящи, и легки.   
И на льду со мной резвятся,   
И мороза не бояться.  (коньки)

 На ледяной площадке крик,   
К воротам рвётся ученик,   
Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»   
Весёлая игра …  (хоккей)

Взял дубовых два бруска, Два железных полозка.   
На бруски набил я планки.   
Дайте снег! Готовы …  (санки)   
    
Не похож я на коня,    
А седло есть у меня.   
Спицы есть, они, признаться,   
Для вязанья не годятся.   
Не будильник, не трамвай,   
А звоню я то и знай.           (велосипед)

На квадратиках доски Короли свели полки.   
Нет для боя у полков   
Ни патронов, ни штыков.  (шахматы)   
    
Силачом я стать хочу.   
Прихожу я к силачу:   
 - Расскажите вот о  чём:   
Как вы стали силачом?   
Улыбнулся он в ответ:   
- Очень просто. Много лет,   
Ежедневно, встав с постели,   
Поднимаю я…     (гантели)

Когда весна берёт своё, И ручейки бегут звеня,   
Я прыгаю через неё,   
А она через меня. (скакалка)

**Физкультминутка «Солнышко лучистое»**

**Станция « Игровая».**

**Учитель.** Ребята, а сейчас мы с вами отдохнем, поиграем.

**1.Конкурс «Анаграммы»**  На доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?  
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура  
ДКАЗАРЯ – зарядка  
ЛКАЗАКА – закалка  
ЕНГИАГИ – гигиена  
ЛКАПРОГУ – прогулка

**2.Конкурс «Дай ответ»**

(по 1 баллу за ответ, выигрывает тот, кто больше наберёт баллов)

1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть?  (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек,  соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание).*
2. В каком возрасте полезно заниматься физической культурой?

( В любом)

1. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
2. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
3. Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)
4. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
5. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
6. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
7. Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?  (Нет, т.к.  на них много разных микробов).
8. Назовите зимние виды спорта?
9. Назовите летние виды спорта?

**3. Конкурс «Угадай сказку»**   
**Учитель:** Во многих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказках идёт речь. Назовите, пожалуйста, произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.  
- Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)   
- Назовите сказку, двое героев которой не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья. (3 поросенка; Ниф -Ниф, Нуф-Нуф)   
- Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения. (Вини-Пух; Вини-Пух и все, все, все)   
 **4. Игра «Доскажи словечко»** (пословицы о здоровье)   
 Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)   
· Чистота – половина… (здоровья.)   
· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)  
· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)   
· Где здоровье, там и… (красота.)   
· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)   
· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)  
· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)   
· Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)   
· В здоровом теле… – (здоровый дух.)   
  **Рефлексия.**

Мне больше всего понравилось…

Самым интересным для меня было…

Новым для меня было…

**Заключение.**

**Учитель:**  Дорогие ребята, вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровье. Мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Желаю всем вам крепкого ЗДОРОВЬЯ!