

Внеклассное мероприятие «7 апреля - Всемирный день здоровья»

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стало 191 государство мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Ход занятия

Вместе: Здравствуйте! Желаем всем здоровья! Дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике. Чему же будет посвящен наш праздник? Догадайтесь? В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Это главная ценность в жизни, его не купишь за деньги. Если его не будет, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим его иметь. Это естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о нем? Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что это такое? Здоровье, здоровый образ жизни.

7 апреля – Всемирный день здоровья. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровьем нужно дорожить.

Пословицы о здоровье.

1. Здоровье дороже денег.
2. Двигайся больше, проживёшь дольше.
3. Добрый человек здоровее злого.
4. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
5. Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
6. Горьким лечат, а сладким калечат.
7. В здоровом теле - здоровый дух.
8. После обеда полежи, после ужина походи.
9. Добрым быть - долго жить.
10. Чистота - залог здоровья.

Кроссворд «Здоровье»

«Режим дня» - путаница . Составьте правильный режим дня школьника.

1 Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

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

4 Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

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

6 Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

Загадки.....«Личная гигиена в загадках»

1. На грабли сильно похожу:
На ручке- зубья и доска.
По голове я похожу-
Всё расчешу до волоска.

Чтоб понравилась причёска,
Пусть потрудится«расческа»

2.Хвостик из кости,
На спине – щетина.....«зубная щетка»

3.Гладко, душисто, моет чисто,
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.....«мыло»

4.Лег в карман и караулит
рёву, плаксу и грязнулю,
им утрет потоки слез,
не забудет он про нос ... «носовой платок»

5.Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит-
Со стен всё выводит.....«зубная паста»

6.Я молча смотрю на всех,
и смотрят все на меня.
Веселые видят смех,
с печальными плачу я.
Глубокое, как река,
я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
ребенок - ребенка во мне ... «зеркало»

7. Говорит дорожка — два вышитых конца:
Помойся хоть немножко, чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня испачкаешь меня!.....»полотенце»

А сейчас вы увидите что-то, подумаете и скажите, о чем речь шла в разговоре?.

Инсценировка «У Айболита»

3. Добрый доктор Айболит

В поликлинике сидит.

И пришли к нему лечиться

Ученик и ученица.

Ваня – очень храбрый мальчик,

И мороз ему не страшен.

Он зимой гоняет мячик

Без пальто, в одной рубашке.

Ваня: А зачем же мне пальто?!

Было очень жарко мне.

Но от этого потом

Стало жарче мне вдвойне.

И теперь с температурой

В поликлинике сижу,

Принимаю я микстуры,

На прогулки не хожу.

3. Рядом с Ваней сидит Таня.

И у Танечки простуда.

Будет долго наша Таня

Принимать таблеток груды.

Таня: Да, но я же сто одежек

Надеваю на себя.

И без тепленьких сапожек

Не хожу я никогда.

Кутаюсь я все теплее,

Но, как Ваня, я болею.

3. Дома окна на запоре.

Страшен Танечке сквозняк.

Но сберечь свое здоровье

Не смогла она никак!

Айболит: Говорил я всем зимой:

Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь – окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались, болеют...

Ваня: Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

Айболит: Крепким стать нельзя мгновенно!

Закаляйтесь постепенно!

Зарядка!

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать И весь день не уставать!

Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело.

ПИТАНИЕ, «Полезные продукты для вкусных блюд»

Задание - «сварите» блюдо к обеду, которое будет не только вкусным, но и полезным. В кастрюлю поместите только те «продукты», из которых будет состоять ваше блюдо. Аргументируйте свой выбор продуктов и дайте название блюду.

Игра «Лишний продукт». Правила очень просты: на листках написан ряд продуктов, а вы находите среди них лишний и объясняете, почему он лишний.

Апельсин, банан, яблоко, колбаса, киви.

Молоко, творог, кефир, пирожное, сыр.

Морковь, хлеб, чипсы, котлета, щи.

Варенье, печенье, чай, макароны, сгущёнка.

Сценка «Карлсон»

Карлсон: Мамочка! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Мальш: Милый Карлсон, привет!

Что грустишь ты? Дай ответ!

Карлсон: Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?

Мальш: Где же ты сегодня был?

Карлсон: Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Мальш: Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Карлсон: Что бы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог?

Мальш: А всё жадности микроб.

Залетел к тебе он в рот.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и пил ты всё подряд!

Карлсон: Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог?

Ученик: Карлсон, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

Ученица: Этот закон

Соблюдай ты всегда,

И станет полезной твоя еда!

Надо ещё про калории знать,

Что бы за день их не перебрать!

Ученик: В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней ты убежишь.

Запомни, Карлсон, наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон: Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей я бы не смог.

Зачем же я съел тот огромный пирог?

А теперь давайте составим правила здорового образа жизни на **цветке здоровья**.

(На доске написаны слова: зарядка, сигарета, походы, режим дня, алкоголь, экскурсии, закаливание, игры, спорт, свежий воздух, курение, чистота, гигиена)

Учитель: Выберите те слова, которые помогут сохранить ваше здоровье и прикрепите их на цветок здоровья.

— Какие слова оказались лишними? (Курение. Сигарета. Алкоголь. Спиртные напитки. Наркотики.)

Почему? (Эти слова относятся к вредным привычкам и со здоровьем никак не связаны)

Так, от кого зависит наше здоровье? (От самого себя)

Итог: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. За какой мы образ жизни? (За здоровый)

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

1 Ученик: **Здоровье** – это когда тебе хорошо! 2 Ученик: Здоровье – это когда ничего не болит!

3 Ученик: Здоровье – это красота! 4 Ученик: Здоровье – это сила!

5 Ученик: Здоровье – это гибкость и стройность! 6 Ученик: Здоровье – это выносливость!

7 Ученик: Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

8 Ученик: Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

9 Ученик: Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

10 Ученик: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните, здоровье

В магазине не купить!

Заключительная часть. Рефлексия

«Смайлики». Определите ваше настроение в конце нашего часа.

Учитель: А в подарок от себя всем призы вручаю я.

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые; сильные; ловкие; стройные; румяные; крепкие; подтянутые; здоровые. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".

Так будьте все здоровы, до свидания!

Приложение.

Песенка-зарядка

Зайцы встали по порядку, зайцы делают зарядку,

Саша тоже не ленись на зарядку становись.

Прыг-скок, руки вверх , прыг-скок, руки вниз

А теперь давай, дружок, подтянись.

Рядом ежик травку топчет ,заниматься с нами хочет.

Будем с ежиком шагать, выше ноги поднимать.

Топ-топ, шаг вперед, топ-топ, шаг назад.

А теперь в ладошки хлопнуть ,встали и стоят.

А лягушки на кувшинке дружно выпрямили спинки,

Ставят лапки на бока и качаются слегка.

Кач-кач, вправо, влево, кач-кач, влево, вправо.

Вот такая лягушачья и зарядка, и забава.