**Внеклассное мероприятие «Здоровье – в твоих руках».**

**Учитель: Чигарова Елена Михайловна**

В ходе мероприятия использованы разнообразные способы работы учащихся:

* Выявление темы, путем игры.
* Составление целого из двух частей.
* Прохождение теста на тему связанную с основой урока.
* Получение новых знаний, путем дискуссии (проверка уже имеющихся знаний), а так же игры в виде загадок, сопровождая новой информации (получение информации).
* Обсуждение в группах заданной темы
* Практическое задание
* Миниспектакль.
* Заключительное обсуждение сказанного.

Данный материал можно использовать и как основу для проектной деятельности в начальной школе.

**Цель:**Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья и здорового питания.

**Задачи:**

1. Изучить полезные свойства некоторых продуктов
2. Развивать умение учащихся решать тестовые задания и анализировать их результаты
3. Учить детей работать в группе.
4. Развивать творческие способности ребят, память, речь, логическое мышление.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

Чтобы узнать тему нашего классного часа предлагаю Вам составить из двух частей пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле | суп должен быть в желудке |
| Здоровье | закаляйся |
| Лук | здоровый дух |
| Если хочешь быть здоров | наши лучшие друзья |
| Солнце, воздух и вода | Лечит семь недуг |
| Хоть один раз в сутки | Всего дороже |

– Вы просто молодцы!

– Ребята, а какая общая тема объединяет эти пословицы? (Здоровье)

– А от кого зависит наше состояние здоровья? (от нас)

Да вы абсолютно правы, сегодня наш классный час посвящен здоровью, а тема «Твое здоровье в твоих руках»

– Почему во всем мире уделяется здоровью такое внимание? А потому, что здоровье – самый драгоценный подарок, который человек получил от природы.

Вот вы разгадали мои пословицы, а может кто то вспомнит свои?

* Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
* Где здоровье, там и красота.
* Дай боли волю, она в дугу согнет.
* На всякую болезнь зелье вырастает.
* Не каждый больной, кто стонет.
* Кто встал до дня, тот днем здоров.
* Лук семь недуг лечит.

Вот какая хорошая пословица о луке, а давайте выясним, какую роль играют продукты в нашей жизни и как они влияют на наше здоровье?

Ведь здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще и питание, потому что «МЫ – это то, что мы едим».

А давайте сейчас выясним, правильно ли вы питаетесь и насколько здоровый образ жизни вы ведете?

Попробуем узнать о себе побольше.

Предлагаю Вам ответить на небольшой тест. Прочитайте вопросы, отметьте правильные на ваш взгляд ответы.

**Тест**

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
А) всегда, круглый год – 5 баллов
Б) иногда, когда заставляют – 3 балла
В) никогда – 1 баллов
2. Как часты вы делаете по утрам зарядку?
А) ежедневно – 5 баллов
Б) 3 раза в неделю – 4 балла
В) 1 раз в неделю – 2 балл
Г) от раза к разу, когда кто-нибудь заставит – 0 баллов
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
В) очень редко – 1 балл
Г) никогда – 0 баллов
4. Как часто вы проводите закаливание своего организма?
А) ежедневно обливаюсь холодной водой – 5 балл
Б) раз в полгода– 2 балла
В) иногда валяюсь в снегу – 1 балл
Г) никогда, я боюсь простудиться – 0 баллов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
А) иногда петрушку, укроп в салате – 1 балл
Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла

Ребята отложите тест мы еще вернемся к нему позже!

Результаты теста:

* **20-25 баллов** – БРАВО!! вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, вы ведете здоровый образ жизни!
* **12-20 баллов** – вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы действительно правильно питаетесь и в хорошей форме!.
* **0-12 баллов** – вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

– Ребята, а какие таблетки и микстуры мы можем найти на огороде?

А теперь давайте поиграем, я задам вам несколько загадок, а вы попробуете отгадать о каком продукте идет речь, а я в свою очередь дам вам краткую характеристику этого продукта.

1. Очень вкусные плоды
И полезные они:
Много жира. Витаминов,
Как питательны они!
Ядра ели в шоколадке,
Скорлупа – краситель яркий.
Угадай-ка поскорей:
Что за плод мы рвем с ветвей?
ОРЕХ

А что ребята вы знаете об орехах???

(ответы ребят)

*(В орехах витамина С в 50 раз больше чем в цитрусовых(лимонах, ампельсинах, мандаринах)), так же орехи содержат до 75% масла и назначаются больным людям для восстановления сил. Но не только ядра пользуются особой ценность, кора и листья отвариваются и используются для заживления ран)*

1. Эти резные листочки
Лечат сердечко и почки.
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
Быстро смывают веснушки
И от лысины избавят на макушке*.*
ПЕТРУШКА

Кто из вас любит петрушку? А часто ли вы кушаете ее?

(ответы ребят)

*(Петрушка — это маленькая аптека: в ней содержатся белки, углеводы, пищевые волокна, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, В, В1, РР, Е, С, много фитонцидов, которые сдерживают гнилостные и бродильные процессы. При умелом пользовании можно лечить почти все органы и системы.)*

1. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
Обманывать не буду:
Он вылечит простуду.
ЛУК

А кто знает, когда лук используется ни как еда, а как лекарство?

(Ответы ребят)

*( лук вылечит от насморка, если смешать сок лука с сахаром и маслом, вылечит от кашля, если смешать сок лука с медом и сахаром, а еще раньше при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды из лука и чеснока, потому как запах лука и чеснока убивает бактерии)*

1. В бордовых корнеплодах
Лекарство от запоров.
Давленье понижает
И кровь оздоровляет.
Салат – от ожиренья,
А сок – от воспаленья.
СВЕКЛА

А чем полезна свёкла?

*(Свекла хороший источник витамина C, меди и фосфора. Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С.)*

1. Неказиста, мелковата,
Только любят все ребята
Запеченную в костре,
В ароматной кожуре.
“Русский хлеб”, зовём мы крошку –
Нашу добрую… (картошку)

Кто скажет, чем же так полезна картошка?

(В картофеле содержится крахмал, сахар, клетчатка и впечатляющее количество витаминов и минералов. Первый завез картофель в Россию Петр I, и сначала, использовали только цветочки, а не клубни, подарить букет картофельной ботвы могли только очень богатые люди, а знатные дамы украшали свои волосы цветочками от картофельной ботвы.)

1. Говорит коза, что козы
Очень любят нюхать розы.
Только почему-то с хрустом
Нюхает она…
(Капусту)

Скажите, а вы любите погрызть листочек капусты, или кочерыжку? а чем же так полезна капуста?

(«Санитар кишечника» Так зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий.)

1. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(Морковь)

А часто вы кушаете морковь или пьете морковный сок?

(Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Но превратиться он только в том случае, если вы добавите в морковный сок капельку растительного масла или съедите салатик со сметанкой).

Я загадала вам всего лишь несколько загадок, а сколько нового и интересного вы услышали про продукты, которые часто видите у себя на столе. Мне бы очень хотелось, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Конечно, это очень важно, чтобы пища которую мы едим была разнообразной , но не менее важен и режим питания.

А как вы понимаете словосочетание «режим питания»?

(ответы ребят)

(правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов). Рекомендуемый РП

* **7.00** – Плотный завтрак.
* **10.00** – витаминизированный второй завтрак.
* **13.00** – Обед.
* **16.00** – Полдник.
* **19.00** – Лёгкий ужин

Но вы знаете, что не все продукты полезны для здоровья, есть еще и продукты-вредители, которые не оздоравливают наш организм, а вредят ему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (корзинки)

И сейчас я хочу посмотреть, сможете ли вы разобраться где полезные продукты , а где продукты, которые вредны нашему организму. У вас на столах лежат две корзинки в одну вам нужно положить все полезные продукты, а в другую вредные продукты. Посмотрим, чья же команда сделает это быстрей!

Молодцы, хорошо потрудились и правильно разложили продукты, теперь я спокойна, и знаю, что вы понимаете какие продукты вредные а какие полезны для вас.

(Морковь, молоко, гамбургер, чипсы, кола, яблоко, лук, торт, виноград, чупс, арбуз…)

Ребята приготовили вам сюрприз по теме нашего классного часа, посмотрите и подумайте, а потом после просмотра мы обсудим!

СЦЕНКА

**Участники: Хулиган, витамины А, В, С, бактерии; Мойдодыр, Крепыш.**

(на полянке стоят витамины и бактерии, появляется Хулиган. Он поёт.)

**Хулиган:**

Тра-та-та! Тра-та-та!
Я такая крутизна!
Ох, а здесь стоит народ!
Ой он что то там поет!

**Витамин А:** Это что еще за чудо?

**Витамин В:** И явился ты откуда?

**Витамин С:** Вот это Да!

**Бактерия:**

ТЫ откуда взялся?
Как здесь оказался?

**Хулиган:**

Я уроки не учу –
Дурью маяться хочу,
Потому что только, только лень мне по плечу.
Я гуляю целый день
Буду я тупой, как пень,
Потому что на меня нападает лень.

**Мойдодыр:** А лень на тебя напала, потому что ты не правильно питаешься, кушаешь не здоровую пищу, пьешь Кока-Колу, жуешь жвачку, и хрустишь чипсами. От этих продуктов снижается память, ты быстро устаешь и сам себе сокращаешь жизнь. Кто питается этими продуктами, часто болеют, быстро толстеют.

**Хулиган:** ОЙ, ой , ой я боюсь!! Как мне начать исправляться?

**Витамин А:**

Расскажи нам по порядку:
Часто ль делаешь зарядку?

**Витамин В:** Спортом занимаешься?

**Витамин С:** Водою закаляешься?

**Хулиган:**

Нет, зарядку-то, ребята,
Я не делал никогда,
Закаляться?!
Страшно братцы
Ведь холодная вода.
Апчхи, апчхи!

**Крепыш:**

Говорил ему зимой:
Закалялся бы со мной.
Утром – бег
И душ бодрящий!
Как у взрослых настоящих!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Со здоровьем дружит спорт,
Стадион
Бассейн
И корт!
Зал, каток – везде вам рады!
А здоровье Вам – награда!!!!

**Витамин В:** Станут мышцы ваши тверды.

**Витамин С:**

Только помните! Спортсмены
каждый день свой непременно
начинают…

**Хором:** Начинают с физкультуры

**Крепыш:** Что такое физкультура?

**Хор:** Тренировка и игра.

**Крепыш:** Что такое физкультура?

**Хор:** «ФИЗ» – и – «культ», и «ту», и «ра».

**Крепыш:**

Занимаясь этим делом,
Станешь ловким, сильным, смелым.
Плюс хорошая фигура
Вот что значит.

**Хор:** Физ-куль-ту-ра!!!

**Мойдодыр:**

Обливайтесь, обтирайтесь,
спортом лучше занимайтесь!

**Витамин С**:

Ешьте овощи и фрукты –
очень ценные продукты!

**Крепыш:**

Вещи содержи в порядке,
утро начинай с зарядки.

**ХОРОМ:**

Прочь отступят хворь и лень,
Если занят целый день.
Будь здоровым, бодрым, смелым
Будь веселым и умелым!

1. Ребята, а почему у хулигана было плохое настроение, мучила лень, плохая память? (Ответы детей)
2. Какие вы сделаете выводы для себя, чтобы не оказаться в таком же положении, как герой нашей сценки?

А теперь давайте вернемся к нашим тестам, и проверим результаты.

Сосчитайте кол-во полученных вами баллов.

По результатам теста, вы можете сделать вывод о состоянии вашего здоровья.

Поднимите руки, кто после нашего классного часа изменит свой рацион и режим питания?

Я рада, что наш классный час был полезен для вас и вы будете соблюдать здоровый образ жизни.