                                               ГОРОДИЩЕНСКИЙ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МБОУ РОССОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

403024, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,

п. Степной, ул. Центральная, 1

тел. 8 – 844 – 4-58-34 E-mail: [stepnoy1@mail.ru](mailto:stepnoy1@mail.ru)

ОКПО 22597271, ОГРН 1023405364674, ИНН3403300549, КПП340301001

Разработка внеклассного мероприятия по ЗОЖ "Формула здоровья"

Разработала и провела учитель начальных классов:

Коткова Вера Михайловна.

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни; помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни; сделать вывод о том, что способствует здоровью, а что приносит вред; развивать творческие способности, память , внимание.

- У нас сегодня праздник здоровья. Быть здоровыми хотят и взрослые и дети. Как здоровье сохранить? Кто может мне ответить?

Айболит: Буль, буль, буль - журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать, день зарядкой начинать.

Вы позавтракали вкусно? Зубы вам почистить нужно.

1 ученик Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и вправо, влево.

2 ученик Чтоб не мучиться с зубами

Щетку водим мы кругами.

3 ученик Зубы чистим осторожно-

Ведь поранить десны можно.

Айболит: А что потом?

Ученики хором: Зубы мы ополоснем.

Айболит: Вот вам мой совет:

Дважды в день чистить зубы старательно.

И утром и вечером обязательно.

Учитель. Недаром врачи говорят: "Здоровые зубы - здоровое сердце"(на доску вывешивается плакат "Здоровые зубы - здоровое сердце"

Чистота: Добрый день! Я - Чистота! С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

А я пришла вас научить, как здоровье сохранить.

Мой совет совсем не сложный- С грязью будьте осторожны!

Грязнуля: Вы про грязь? А вот и я.

Ну, здравствуй, здравствуй, Чистота!

Чистота: Ты ко мне не приближайся, и ко мне не прикасайся!

Грязнуля: Фу, Чистюля, просто смех!

А платье какое - не на что смотреть.

То ли дело у меня: от борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое, это - клей, а здесь - чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я наряд свой обожаю, на другой не променяю.

С кем знакомиться я буду?

Приду я к тем, кто не моет посуду, кто грязь разводит повсюду.

Я забираюсь в уголки, там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю, тараканов, мух люблю. (Грязнуля протягивает руку ученикам, чтобы поздороваться, но они прячут руки)

Чистота: На празднике нашем не найдешь ты друзей

Мы скажем все дружно: -Уходи от нас быстрей!

А мы запомним навсегда "Залог здоровья - чистота"

Грязнуля: (сердится)

Плохи мои тут дела, в этой школе друзей не нашла.(уходит)

Учитель- Вы согласны, ребята, что чистота - залог здоровья? На доску вывешивается плакат "Чистота - залог здоровья"

- Что нам поможет стать сильными и выносливыми? Занятие спортом.

1 ученик: Кто с детских лет со спортом дружен,

Тот будет здоров, красив и силен.

2 ученик: Спорт - это жизненной силы рассвет,

Спорт - это жизнь и лекарство от бед

Спорт - к долголетью тропинка прямая

И по плечу нам нагрузка любая

Спорт по желанью любой выбирай

И от мечты своей не отступай.

Ученики исполняют куплет из песни;

Закаляйся, Если хочешь быть здоров

Постарайся обойтись без докторов

Водой холодной обливайся, Если хочешь быть здоров.

На доске плакат "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"

"Чтобы здоровым, сильным быть, надо всем со спортом дружить"

Учитель: Я, ребята, вам желаю успехов в учебе и не болеть,

Успешно спортом заниматься и чувство юмора иметь.

В народе говорят:" Шутка - минутка, а заряжает на час" . Согласны вы с такими словами? (рассказываем смешные истории из жизни, или детские анекдоты на школьную тему)

Ученик Нам живется лучше всех

Потому что снами смех.

Учитель А кто из вас знает что такое стресс?

1 ученик Стресс - причина всех болезней

В жизни очень он вредит.

И ни маме, и ни папе

Не поможет Айболит.

2ученик Может стресс поднять давленье,

Голова вдруг заболит.

Ну а папу без причины

Схватит вдруг радикулит.

3 ученик Стресс для взрослых - главный враг

С ним не справиться никак.

Помощь им твоя нужна,

Помощь им твоя важна.

4 ученик Если мама вдруг устала,

Говорит тебе "Уймись"

Ты с ней лучше согласись

И быстрей угомонись.

5 ученик Чаще выбирай момент

Говорить ей комплимент

Шуткой маму рассмеши

Анекдот ей расскажи.

6 ученик В школе двойки все исправь

В угол лень свою поставь.

Если будешь ты трудиться

Станут все тобой гордиться.