**Внеклассное мероприятие**

**«Умей сказать нет».**

Участники: ребята 2класса

Автор: Панченко Ирина Александровна

**Цель**: формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

*Образовательные*: Систематизировать знания ребят  о правилах здорового образа жизни;

*Развивающие*: Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

*Воспитательные*: Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, воспитать негативное отношение к вредным привычкам.

Детство как лучик – солнечный, радостный.

Детство как дождик – радугой – дугой.

Детство как мир – непростой и загадочный.

Детство как сказка – оставайся со мной!

Ребята, все мы хотим быть здоровыми? Ответы учащихся.

Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль. А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм.

Для начала предлагаю вам следующее упражнение.

**Упражнение «Коробочка»:**

**Суть:** Перед Вами коробочка. Вы не знаете, что в ней. Я хочу вас предупредить, что в ней может быть как что – то приятное, так и неприятное. Может быть даже опасное для жизни или здоровья. А возможно, вообще что – то интересное и веселое. Сделайте свой выбор. Будете ли вы ее открывать?

***Ответы учащихся.***

Когда подходишь к ребенку, еще раз напоминаешь, что тебе можно и не открывать, ведь это может изменить твою жизнь или навредить.

**Когда определились**. Нескольким детям показываем, просим их молчать о том, что там увидели.

Если будут такие, кто не открыл коробочку, нужно спросить, почему они это сделали. Потом открываешь коробочку и показываешь, что там. ЯБЛОКО.

**Ребята, чему учит это упражнение?**

**Вывод:** Не всегда нужно потакать своему любопытству. Сейчас в нашей коробочке было хорошее. Но иногда нам предлагают попробовать что – то такое, о чем мы ничего не знаем, но когда попробовали… изменить ничего не можем. Это относится и к вредным привычкам.

Сегодня мы с вами вспомним, обсудим и закрепим правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

 Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Ребята, я вам предлагаю сегодня создать образ здорового человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим дня  | C:\Users\школа\Desktop\img092_OG.jpg | Позитивные эмоции  |
| Занятие спортом | Сбалансированное питание  |
| Личная гигиена | Отказ от вредных привычек  |

1. **Сбалансированное питание.**

Питание должно быть  полезным и разнообразным.  Одни продукты дают организму энергию,  чтобы  двигаться,  много  думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие  помогают организму расти и  стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами,  помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Выполните следующее **упражнение «Наше дерево».** На столе лежат листочки деревьев из цветной бумаги. На листочках написаны название продуктов: яблоки, апельсины, чипсы, лимонад, арбузы, кириешки, молочные продукты, сыр, копченые колбасы, крупы, конфеты, бананы, хлеб, рыба, гамбургеры, орехи. Задача ребят распределить листочки на дереве с левой стороны полезные продукты, а с правой – вредные.

**2. Режим дня.**

Что за лень ему вставать:

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школу сесть.

- О чем идет речь в стихотворении? (О соблюдении режима дня). Важное значение для здоровья имеет соблюдение режима дня. Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

– Зачем нужен режим дня? *Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.*

1. **Позитивные эмоции.**

От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей

И она к тебе не раз еще вернется!

(Ребята исполняют песню «Улыбка» муз. сл.

1. **Занятие спортом.**

***–*** Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. Я называю вам виды спорта, а вы показываете мне движения: лыжный спорт – ходьба лыжника; **плавание – движение пловца и т.д.**

1. **Личная гигиена.**

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «Вредные советы».

Никогда не мойте руки.

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

 Вновь испачкаются руки.

 Шея, уши и лицо.

 Так зачем же тратить силы.

Время попусту терять.

 Стричься тоже бесполезно.

 Никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

Предлагаю вам следующее упражнение. Я задаю вам вопрос, а вы мне даете ответ.

Упражнение «А вы знаете?»

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?

2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?

3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

4. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?

5. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

6.  Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

Пять правил в жизни соблюдай
И на земле увидишь светлый рай.
В делах мирских не возмущай покой,
Зря не риску своею головой.
Здоровье береги, как ценный клад,
Живи в достатке, но не будь богат.

– Что же можно, а что нельзя?

**Упражнение - игра с мячом «Польза», «Вред».**

У меня есть волшебный мячик, который поможет нам разобраться, как привычки влияют на здоровье человека. Если она не вредит здоровью, то ловите мяч и говорите «польза», а если наоборот, то говорите «вред». Встаём в круг и слушаем внимательно, когда ответите, мяч перекиньте другому..

-Делать зарядку (польза),

- Поздно ложиться спать (вред),

- Есть овощи, фрукты (польза),

- Долго сидеть за компьютером (вред),

- Чистить зубы два раза в день (польза),

- Курить (вред),

- Кататься на велосипеде (польза),

- Пить пиво (вред)

- Целый день смотреть телевизор (вред),

- Есть много сладкого (вред),

- Закаляться (польза),

- Читать лёжа книгу (вред),

- Чаще улыбаться (польза),

- Заниматься спортом (польза)

Молодцы, что вы сделали правильный выбор.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**Рефлексия.**

 Давайте оценим нашу работу сегодня. У вас на столах пустые смайлики. Поставьте тот смайлик, который соответствует вашим ощущениям.

****

Ребята прикрепляют смайлики вокруг образа здорового человека.