**Внеклассное занятие для обучающихся начальной школы**

**«Механизм защиты организма. Иммунитет».**

**Цель:** способствовать формированию и развитию знаний о иммунитете;

**Задачи:**

* формировать у учащихся потребность вести здоровый образ жизни;
* выработать отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
* познакомить со способами поддержания здоровья;
* воспитать бережное отношение к здоровью своему и окружающих;

**Оборудование:** компьютер, мультимедийное устройство, карточки для обучающихся, учебные пособия для оформления кабинета к мероприятию.

**Ход занятия:**

**I-Организационный момент.**

**СЛАЙД 1 (заставка)**

**Ведущий 1 (Светлана Андреевна):**

Здравствуйте ребята, мы рады приветствовать вас у нас в гостях. Вы заметили, что мы с вами стали часто видеться? (*ответы ребят*). А как вы думаете почему? *(ответы ребят)*.

**Ведущий 2 (Ирина Владимировна):**

Вопросы здоровья и экологии всегда были актуальны, а раз мы имеем непосредственное к ним отношение, значит, и видимся мы с вами часто, значит, что мы заботимся о своем здоровье и окружающей среде.

**Ведущий 1:**

О чем же сегодня пойдет речь на нашей с вами встрече? Сейчас вы сами нам и скажите. Для этого обратитесь к экрану. **СЛАЙД 2** Что вы видите? (*ответы обучающихся*). Правильно это ребус. Отгадав его, вы и узнаете название нашей темы.

*На слайде ребятам представлен ребус, где зашифровано слово иммунитет.*

**Ведущий 2:**

Ребята, так о чем же сегодня мы будем говорить на нашем занятии? (*ответы* *обучающихся).* Правильно об иммунитете. **СЛАЙД 3** 1 марта – Всемирный день иммунитета. День выбран неслучайно, ведь именно в начале весны проблемы, связанные с ослаблением функций иммунной системы, выражены особенно ярко. (*по ходу мероприятия на доске вывешиваются лепестки с основами здорового образа жизни*)

**Ведущий 1:**

А что такое иммунитет, ребята, как вы думаете? (*ответы обучающихся*). Говоря научным языком иммунитет – это **СЛАЙД 4** комплексная реакция организма, направленная на защиту его от внедрения чужеродных веществ. Это могут быть как бактерии, так и обычная заноза, попавшая в палец. Другими словами иммунитет – защитник нашего здоровья.

**Ведущий 2:**

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до шестнадцати лет. Лишь двадцать процентов нашего здоровья формируют гены, остальные восемьдесят мы создаём сами. Точнее, их создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем. Природа дала нам совершенное оружие для борьбы со всем инородным – иммунитет. Сейчас вашему вниманию мы предлагаем просмотр мульфильма.

**МУЛЬТИК ПРО ИММУНИТЕТ**

**II-Основная часть.**

**Ведущий 1:**

Ребята, знаете ли вы пословицы о здоровье? Сейчас мы это проверим! (*учитель зачитывает начало пословицы, ребята продолжают, на экране высвечиваются правильные ответы*) **СЛАЙД 5**

* Береги платье снову, а здоровье… (смолоду.)
* Чистота - половина… (здоровья.)
* Болен – лечись, а здоров… (берегись.)
* Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)
* Тот здоровья не знает, кто болен…(не бывает.)
* Забота о здоровье – лучшее…(лекарство.)

**Ведущий 2:**

Ребята, а как вы думаете, что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить свое здоровье?(*ответы обучающихся: заниматься спортом, мыть руки, делать зарядку, есть овощи и фрукты и др.*) А сейчас послушайте, как заботиться о своем здоровье герой стихотворения.

**Ведущий 1:**

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день

**Ведущий 2**:

 Чтобы хорошо себя чувствовать и быть здоровым нужно хорошо спать, бывать на свежем воздухе, хорошо питаться, заниматься физкультурой.

Скажите, кто из вас ложиться спать в одно и то же время? *(ответы детей)*

Как вы считаете, это важно для вашего здоровья? *(ответы детей)*

**Ведущий 1:**

Соблюдение режима дня – это тоже защита от болезней. Режим дня укрепляет ваш иммунитет. Режим дня – это правильное сочетание и чередование труда, занятий и отдыха. Если человек ест, спит, работает, отдыхает в одно и то же время, его организм начинает привыкать к такому распорядку, меньше устает, реже болеет, работает в полную силу. (*вывешивается лепесток на доску РЕЖИМ ДНЯ*)

**Ведущий 2:**

Давайте мы с вами сейчас поиграем в игру «Режим дня». Каждому классу выдан конверт с разрезанными на полоски перечнем режимных моментов. Вы должны разложить их по группам: Что надо делать, чтобы быть здоровым и что не надо делать, чтобы быть здоровым.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что надо делать, чтобы быть здоровым** | **Что не надо делать, чтобы быть здоровым** |

После окончания заполнения, результаты высвечиваются на экране **СЛАЙД 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что надо делать, чтобы быть здоровым** | **Что не надо делать, чтобы быть здоровым** |
| Трудитьсясоблюдать чистотуЗакалятьсяДелать зарядкуВесело жить, не нытьЗаниматься спортомГулять побольшеОдеваться по погодеМыть чаще рукиНе завидоватьСоблюдать режим питанияМеньше сидеть у телевизора | Лениться Мало двигаться Есть много сладкогоХодить без шапки Грустить, уныватьСосать сосульку, есть снегпростужатьсяесть лекарства без назначения врача  |

 **Ведущий 1:**

Ребята, а как и где в школе вы укрепляете свой иммунитет? (*ответы обучающихся*). Правильно на уроках физкультуры (*на доску вывешивается лепесток ФИЗКУЛЬТУРА*)

**СЛАЙД 7 (картинка про физкультуру)**

**Ведущий 2:**

Сейчас мы с вами познакомимся с оздоровительной физкультурой, поддерживающей наш иммунитет (*ребята встают со своих мест*)

* **Лечебная гимнастика :**
* Достаньте кончиком языка до подбородка и подержите его так от 3 до 10 секунд. Улучшается кровоток, лимфоток.
* Разминайте каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.
* Укрепить бронхолегочную систему позволит игра в «кинконга»: на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».
* Полезно играть в «воздушный футбол» Для этого из небольшого куска ваты необходимо сделать небольшой легкий шарик и дуть на него.
* Ходьба на массажном коврике по 1-2 минуты хотя бы пару раз в день.

**Ведущий 1:**

Молодцы ребята, присаживайтесь на свои места. Ребята, скажите, что нас может уберечь от болезни во время эпидемии гриппа или ОРЗ? (*ответы обучающихся: медицинские маски, мытье рук и др.*). Правильно, соблюдение правил гигиены. **СЛАЙД 8(нейтральный)** (*на доску вывешивается лепесток ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА*)

**Ведущий 2:**

 Давайте сейчас с вами попробуем отгадать санитарные загадки

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было,

Что, ребята? (мыло)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа)

**Ведущий 1:**

Вроде нежная на вид

И не просит пищи,

По одежде пробежит,

Она станет чище (щетка для одежды)

Волосистой головой,

В рот она влезает ловко

И считает зубы там по утрам и вечерам (зубная щетка)

Лег в карман и караулю,

Реву, плаксу и грязнулю.

И утру потоки слез,

Не забуду и про нос (носовой платок)

**Ведущий 2:**

Молодцы ребята! Все загадки отгадали. Для поддержания нашего здоровья и иммунитета большую роль играет то, как мы питаемся (*на доске появляется лепесток ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ*)

Часто кушать, как попало

Вам, ребята, не пристало.

Если сам себе не враг,

Перекусывай вот так:

Молоко, орехи, сыр,

Овощи, фрукты и кефир.

Как поел, почисти зубки!

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты!

**Ведущий 1:**

Сейчас мы с вами сыграем в игру «Угадай, что в мешке». (*каждому классу учитель подносит мешочек с фруктами, овощами, грибами, ребята на ощупь определяют что это*)

**Ведущий 2:**

Ребята, а скажите, что может навредить нашему здоровью, снизить возможности нашего иммунитета? (*ответы обучающихся*). Да, это вредные привычки.

В школе медвежьей тревогу забили,

В тайне от всех медвежата курили.

Сразу к урокам пропал интерес,

Слушают плохо – скорее бы в лес.

Память ослабла – не помнят о чем

В школе сегодня вели разговор

Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,

Он мешает им читать и науки изучать.

Папиросы и табак для молодых медведей враг!

Для людей и для зверей – нет коварней и вредней

**Ведущий 1:**

Ребята, что скажем вредным привычкам? НЕТ! (*на доске вывешивается лепесток НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ*).

**Ведущий 2:**

Не забывайте, ребята, что хорошее здоровье зависит и от хорошего настроения. Сделай кому-то добро и тебе ответят добром. Или просто нужно улыбнуться друг другу. Вот тебе и хорошее настроение. Давайте вместе споем песенку.

**ВСЕ ВМЕСТЕ ПОЕМ ПЕСНЮ**

**Ведущий 1:**

Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, чему оно было посвящено? (*ответы детей*).

**Ведущий 2:**

 Посмотрите на доску, у нас с вами получился цветок здоровья. Давайте еще раз прочитаем надписи на лепестках этого чудесного цветка.

**III-Итог.**

**Ведущий 1:**

Молодцы!

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**Ведущий 2:**

Желаем вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

На этом наше занятие закончено. Всем спасибо!

**СЛАЙД 9 (спасибо за внимание!)**

*(в завершении каждому классу выдается свидетельство об успешном прохождении курса «знатоки иммунитета»).*