**Конспект внеклассного мероприятия 6 класс**

**Провела : учитель - дефектолог Баянова Тамара Нигметовна**

Тема:  «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Формируемые УУД:

*Личностные УУД*:

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

*Регулятивные УУД*:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

*Познавательные УУД:*учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

*Коммуникативные УУД*:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Планируемые результаты: умение сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам); применять полученные знания в повседневной жизни.

Предварительная подготовка.

До проведения мероприятия учащиеся разбились на 5 групп, собрали материал для стенгазет.

Оформление класса:

Пословицы:

«Здоров будешь - все добудешь».

« В здоровом теле – здоровый дух.»

Ход мероприятия:

*Организационный момент.*

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

Наверное, потому, что здоровье для человека-это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! А как известно его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому девизом сегодняшнего мероприятия я взяла народную поговорку «Здоров будешь - все добудешь».Как вы понимаете эти слова?

*Актуализация знаний.*

Давайте уточним, что же такое здоровье?(ответы детей). Еще 60 лет назад считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (ответ детей).

А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память, искривление позвоночника (неправильная осанка) можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье? (ответы детей).

*Работа по теме.*

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей).

Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим дня, спорт.

Известны ли вам факторы, ухудшающие состояние здоровья? (ответы детей). Давайте остановимся на всех этих составляющих более подробно.

Для начала я проверю, хорошо ли вы разбираетесь в вопросах здоровья?

ВИКТОРИНА:

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (нет)

3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  (да)

7.Правда ли, что есть привычки хорошие и вредные?  (да)

8.Отказаться от курения легко?  (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (да)

А сейчас я вам загадаю загадку:

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю…(Зарядку)

*Физкультминутка.*

Давайте отдохнём, проведем физкультминутку. Спасибо.

Конкурс загадок

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...*(Витамины)*

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом… (Дышать)

Угадай-ка (анаграммы)

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

Дай ответ

1В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? ( В любом)

В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)

Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?  (Нет, т.к.  на них много разных микробов).

8 Литературная викторина

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название категории | Вопрос | Ответ |
| Снотворный эффект | Этот герой заснул после прогулки по красивому цветочному полю | Элли, Тотошка |
| Витамины | Самое «витаминное» произведение | «приключение Чиполлино» |
| Опасное угощение | С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа. | «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» |
| Мучные изделия | Героем этой сказки является изделие из муки, который очень любил путешествовать | «Колобок» |
|  |  |  |
|  |  |  |

Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

-Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках, ваша задача собрать их из 2-х половинок

ЧИСТОТА -ЛУЧШАЯ КРАСОТА

ЧИСТО ЖИТЬ -ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

КТО АККУРАТЕН -ТОТ ПРИЯТЕН

ЗДОРОВЬЕ -ДОРОЖЕ ВСЕГО

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ ОПРЯТНЫМ

Изготовление газеты о ЗОЖ и её защита.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно 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 всегда.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья.

Дополнительный материал

 Правила закаливания (примерный перечень)

Закаляться нужно постепенно.

Нельзя начинать закаливание во время болезни.

Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.

Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.

Перед сном обязательно проветривать свою комнату.

Не забывай о контрастных ванночках для ног.

Утром выполняй зарядку при открытой форточке.

Обтирайся водой комнатной температуры.

*Правила питания: (примерный перечень)*

При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпейте стакан молока.

*Вопросы о витамине С. (задание на листочке, команда выбирает)*

- Следующее задание викторины посвящено витаминам. Капитаны команды выбирают номер вопроса. Я зачитываю вопрос. Команда обсуждает 30 секунд, после обсуждения капитан озвучивает ответ. Если ответ неверный, у других команд есть возможность получить дополнительные очки.

Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме? (Авитаминоз)

Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина. (витамин С)

         - Витамин С повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.

Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С? (Цинга или скорбут)

         - Витамин С не накапливается  в организме человека, поэтому мы должны постоянно снабжать организм этим витамином.

Представьте себе ситуацию: «В тайге заблудилась группа туристов. Сигнал бедствия спасатели получили, но добраться до группы смогут только через довольно большой период времени. Ягод нет, продуктов, восстанавливающих потребность витамина С, к сожалению, тоже нет. Что нужно предпринять, чтобы не получить С – гиповитаминоз?» (Издавна применялась для лечения цинги хвоя сосны, пихты, кедра.)

*Пословицы, посвященные  питанию.*

Аппетит приходит во время еды  (марийская, русская, турецкая, французская).

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится (русская).

Беда — бедой, а еда — едой (русская).

Без соли невкусно, а без хлеба несытно (русская).
Бездельник  умирает от холода, обжора — от  голода (русская).

Всякому овощу свое время (русская).
Когда я ем, то глух и нем (русская).

Кто долго жует, тот долго живет (турецкая).
Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук (русская).
Кто жаден до еды — дойдет до беды  (вьетнамская).
Ложись спать с голодным желудком – проснешься бодрым (ассирийская)*.*Мельница сильна водой, а человек - едой (русская).

Нет ничего тяжелее пустого желудка (русская).

Сытый голодного не разумеет (русская).

Ужин не нужен, был бы обед дружен (русская).
Хлеб всему голова (русская).

Хлеб да вода — здоровая еда (русская).
Хорошее питание — основа здоровья (азербайджанская).