

**«Игровые технологии. Ролевая игра.»**  
конспект внеклассного мероприятия в 3в классе  
«Крепким будь и будь здоров»

Блесткина Валентина Васильевна  
учитель начальных классов  
МОУ Лицей г. Истры.

2013г.

## Внеклассное мероприятие в 3 классе.

**ТЕМА:** «Крепким будь и будь здоров»

**ЦЕЛИ:** в игровой форме познакомить ребят с основными правилами здорового образа жизни, научить их использовать свои знания в повседневной жизни, стимулировать учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, сформулировать факторы, способствующие укреплению здоровья. Формировать у учащихся активную жизненную здоровьесберегающую позицию.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** плакат «Крепким будь и будь здоров»,

12 карточек со словами (красивый, бледный и т. д.), 3 карточки (вред от курения), рисунок «Дерево жизни», анкеты, рисунки «Режим дня».

### Ход мероприятия.

Учитель: Здравствуйте, дети! Здравствуйте, дорогие гости! На этом занятии мы будем говорить об очень важном. А о чем, вы скажете сами, отгадав кроссворд.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Утром раньше поднимайся,<br>Прыгай, бегай, отжимайся.<br>Для здоровья, для порядка<br>Любям всем нужна... (Зарядка)         | 2. Дождик теплый и густой,<br>Это дождик не простой:<br>Он без туч, без облаков<br>Целый день идти готов. (Душ) |
| 3. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет... (Спорт)  |   |
| 3. Он с тобою и со мною<br>Шел лесными стежками<br>Друг походный за спиною<br>На ремнях с застежками. (Рюкзак)                 | 5. В новой стене,<br>В круглом окне<br>Днем стекло пробито,<br>На ночь вставлено. (Прорубь)                     |
| 6. Ясным утром вдоль дороги<br>На траве блестит роса.<br>По дороге едут ноги,<br>И бегут два колеса.<br>У загадки есть ответ – | 7. Есть, ребята, у меня<br>Два серебряных коня.<br>Езжу сразу на обоих -<br>Что за кони у меня? (Коньки)        |

Это мой... (Велосипед)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (Тренировка)

Уч.: Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье)

- Прочитайте, о чем мы будем говорить сегодня?

- Что же такое здоровье?

60 лет назад считалось, что здоровый человек – это тот, кто не болеет.

- Вы согласны с этим?

Я приведу такой пример: человек не болеет, а у него плохая память. Или: курящий человек. У него тоже ничего пока не болит, но можно ли его назвать здоровым человеком? Еще в древности мудрые люди так говорили: «Здоровье дороже денег», «Здоров будешь – всего добудешь».

На сегодня наш урок

Обещает быть неплох.

Мы расскажем обо всем,

Поиграем и споем.

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

Уч.: Каким мы бы хотели видеть здорового человека?

Выбери слова для характеристики здорового человека

красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый

- А что нужно делать, чтобы быть таким? Прочитайте! (плакат: «крепким будь и будь здоров» )

Уч.: Сегодня мы с вами с помощью многих открытий выведем формулу здоровья.

«Дерево жизни»

Листья – дни жизни человека.

Ствол – здоровый образ жизни. Как человек живет, заботится, берегает свое здоровье, что делает, чтобы быть здоровым человеком.

Корни – самое главное, что питает дерево, что нужно делать, чтобы прожить долго, без болезней. От чего зависит наше здоровье. (Врачи-ученые говорят, что человек может жить 100-150 лет.)

### **Сценка «Правильное питание».**

*Звучат птичьи голоса. Выходит Волк, в руках у него корзинка, в которой лежат чипсы, сухарики, конфеты, жевательная резинка. Навстречу ему – Лиса Алиса, тоже с корзинкой, в ней овощи, фрукты и другие полезные продукты.*

**Волк:** Привет, Лиса, куда идёшь?

**Лиса:** Да я вот на пикник собралась. Солнышко сегодня так чудесно пригревает! Птички поют!

**Волк:** Возьми меня с собой !

**Лиса:** Ну ладно, пойдём. Вот полянка славная, давай присядем!

*Устраиваются возле корзинок. Алиса вытирает лапки влажной салфеткой, а Волк сразу же пытается начать есть. Алиса, увидев это, ужасается.*

**Алиса:** Ой, Волк, что ты делаешь, остановись! Ты же лапы не вымыл!

**Волк:** А зачем? Есть очень хочется...

*Выходит вокальная группа и исполняет песню «Микробы и мыло».*

**Волк:** Ну, хорошо, Алиса, убедила. Одолжи и мне салфетку, пожалуйста!

*(Вытирает лапы)*

**Волк:** Теперь порядок!

*Алиса и Волк выставляют свои корзинки. К ним подлетает Дятел.*

**Дятел:** Здравствуйте! Рад вас видеть! У вас пикник?

*Лиса и Волк здороваются в ответ.*

**Алиса:** Да вот с Волком решили отдохнуть и перекусить.

**Дятел:** А чем вы угостите меня?

*(Заглядывает в корзину к Волку)*

*Волк с удовольствием хвастается тем, что у него в корзине.*

**Волк:** Суп в стакане – это круто!

Чипсы – просто объеденье!

Похрустим мы с упоением!

Ты со сладенькой водичкой

Никогда не расставайся;

«Чупа-чупсами» одними

На обед питайся!

**Дятел:** Ой! Волк, как ты выбирал свою еду? Сухарики, чипсы, «Пепси-кола»... Для здоровья и желудка – это вредная еда!

**Дятел:** Запомни правило: Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть!»

*Выходит вокальная группа и исполняет песню «Это вредная еда!»*

*Дятел читает стихи о здоровых продуктах, а Лиса достаёт из своей корзинки эти полезные продукты.*

**Дятел:** Чтоб здоровым оставаться.

Надо правильно питаться.

Яблоки полезные.

Сами не железные,

Но в них железа много –

Здоровью подмога.

А в лимонах – витаминка

Под названьем «аскорбинка».

А вот морковь – улучшает кровь!  
Кто кушает морковку,  
Зорким будет, ловким.  
В мёде – калий, в рыбе – фосфор  
Это для ума и роста.  
Гречневая каша – матушка наша!  
А хлебец ржаной – отец родной!  
Ешьте, дети, меньше сладости!  
Будет в жизни больше радости!  
И тогда здоровы будете,  
Про болезни забудете!

*Напевая, Лиса угощает Волка яблоками, и они уходят.*

### **Инсценировка «Кто важнее»**

Ведущий: Витамины А,В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

Витамин А: «Я важней!» – промолвил А. «Не росли бы без меня.»

Витамин С: «Я», - перебивает С, - «без меня болеют все.»

Витамин В: «Нет,» - надулся гордо В, - «Я нужнее на земле. Кто меня не уважает, плохо спит и слаб бывает.»

Ведущий: Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик не сказал им напрямик:

Петя: Все вы, братцы, хороши для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел, все болел бы и болел.

С вами всеми я дружу, я здоровьем дорожу!

Учитель: Какие продукты должны быть в рационе здорового человека?  
(прикрепляю на дерево табличку «Правильное рациональное питание»)

Основа нашего здоровья – правильное рациональное питание.

### Песня

Пусть на улице стужа, лета нам и не нужно.

Витамины найдем и весной!

И не ясно проходим, где найти мы их сможем?

Наш ответ для них будет такой.

Припев:

Я питаюсь ежедневно витаминною едой:

Щи, салатки, компотик и рагу, само собой.

**«Спортом всем заняться!**

**Не лениться и всегда бодрым оставаться!**

**В спорте – польза, сила, смех. В спорте – жизненный успех!»**

Уч.: О чем говорится в Указе?

Хочешь ты побить рекорд, так тебе поможет спорт!

(Вешаю на дерево «Спорт, труд»)

- В каких спортивных кружках вы занимаетесь?

У многих есть свои успехи, достижения, победы. Молодцы! Посмотрите, сколько грамот мы получили, участвуя в спортивных соревнованиях. Но не у всех есть возможность заниматься в кружках. А что могут делать все, чтобы быть сильными, ловкими, здоровыми?

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна ... (зарядка)

### Физминутка

Уч.: А как же все успеть: делать хорошо уроки, заниматься в кружках, вовремя питаться, не забывать про отдых и про труд? Что поможет нам организовать свой день так, чтобы все успеть сделать? (вешаю «Режим дня»)

Игра «Полезно – вредно»

- Читать лежа... (вредно)

- Смотреть на яркий свет... (вредно)
- Промывать глаза по утрам... (полезно)
- Смотреть близко и долго телевизор... (вредно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно)
- Читать при хорошем освещении...(полезно)
- Заниматься физкультурой... (полезно)

Уч.: А сейчас я попрошу вас быть очень серьезными. Я расскажу вам, что произошло во Франции. Однажды там проводился чудовищный конкурс «Кто больше выкурит?» В результате двое горе – победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные участники были отправлены в больницу в тяжелом состоянии.

Пример из литературы: Маленькая девочка умерла только из-за того, что в комнате, где она спала, положили табак.

#### Смерть может наступить даже от одной выкуренной сигареты.

Действительно, когда человек впервые пробует курить, то его состояние очень плохое: он кашляет, у него першит в горле, темнеет в глазах, он задыхается, сердце стучит, начинает кружиться голова. Почему такое состояние? Врачи обнаружили в табачном дыме 1200 ядов и самый сильный никотин. (таблички «Табачный дым», «Никотин, яды», «Болезни»)

И когда человек впервые курит, яды попадают в организм, и организм сопротивляется, борется и говорит хозяину: «Не губи себя, никогда не пробуй больше!» Ну а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться, начинает привыкать, а потом уже и бросить трудно.

#### Анкета для родителей

Курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, выглядит неважно: желтая кожа и желтые больные зубы, кашель, сиплый голос. (иллюстрации «Вред от курения»)

Те, кто курит, вредят не только себе, но и окружающим. Если мы находимся в помещении, где курят, то мы вдыхаем табачный дым, а значит, все яды, которые находятся в табачном дыме, попадают в наш организм. А как это влияет на наше здоровье, мы увидим на таблице. («Схема вредного воздействия курения на организм человека» и сравнительная таблица)

А теперь вы сами можете сделать вывод, как курение влияет на здоровье человека. Во всем мире идет борьба с курением. В местах, где люди отдыхают, курить запрещено. Тех людей, которые не курят, поощряют на



работе. Ваши родители отрицательно относятся к курению, и все хотят, чтобы их дети не курили. (Вешаю на дерево «Отказ от вредных привычек»)

### Викторина

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения?
- Отказаться от курения легко?
- Достаточно ли ребенку спать ночью 8 часов?

Уч.: В жизни встречается все: и радости, и неприятности. И, чтобы говорить о здоровье, надо вспомнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу. Уроки – стресс, родители ругают – стресс, с друзьями поссорился – стресс.

- Как можно снять стресс? (сосчитать до 10, включить музыку, закрыть глаза и помечтать, вспомнить приятное, растирание ладоней, мимика лица)

**ВЫВОД:** сняли стресс, подняли себе настроение, значит принесли пользу себе, укрепили свое здоровье. (Вешаю на дерево «Положительные эмоции»)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:** О чем нужно помнить, чтобы быть здоровым, какие открытия мы с вами сделали? (по «Дереву жизни» повторить)

Хочется, чтобы каждый человек по-новому взглянул на себя, на свой организм, который уникален, чтобы еще больше оценил этот драгоценный дар и вел здоровый образ жизни.