**Внеклассное мероприятие в ГПД "Здоровье надо беречь"**

**Власова В.Ф. , воспитатель ГПД**

Цель: воспитывать у школьников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

Ход занятия

1. Вступительное слово воспитателя.

Главная ценность человека – здоровье. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Именно о здоровье, о том, как его сохранить мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

Предлагает детям разгадать загадку.

Я загадаю загадку,

Вы попытайтесь сказать,

Что человеку так сладко

И без чего век страдать.

Деньги, почет или славу

С этим добром не сравнить,

Значит, его должен каждый

Бережно годы хранить. (Здоровье).

2. Основная часть занятия:

1) Игра на внимание с сигнальными карточками “Полезно – вредно”.

– Читать лежа (вредно).

Смотреть на яркий свет (вредно).

– Промывать глаза по утрам (полезно).

– Смотреть близко телевизор (вредно).

– Заниматься физкультурой (полезно).

– Оберегать глаза от ударов (полезно).

– Много времени проводить за компьютером (вредно).

– Закалять свой организм (полезно).

– Тереть глаза грязными руками (вредно).

– Чистить зубы два раза в день (полезно).

– Овощи и фрукты – полезные продукты (полезно).

– По утрам делать зарядку (полезно).

– Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь?

– Как вы понимаете выражение “Здоровый образ жизни”? (Ответы детей.)

Вывод: В понятие здорового образа жизни входят: выполнение правил личной гигиены, закаливание, правильное здоровое питание, занятие физкультурой и спортом, как можно меньше времени проводить перед телевизором, у компьютера, полноценный отдых, хорошее настроение.

2). Работа с пословицами (работа в группах).

– А как вы думаете, беспокоились ли издревле о своем здоровье?

– Конечно же, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках.В здоровом теле

здоровый дух

длинные руки

быстрые ноги

Если хочешь быть здоров

лежи

учись

закаляйся

Наши верные друзья

солнце, воздух и еда

солнце, воздух и вода

месяц, воздух и вода

3) Работа лексико-грамматическим строем речи.

– К словам здоровый, закаляйся, солнце подберите однокоренные слова:

– Здоровый – здоровье, выздоровел, здоров.

– Закаляйся – закаливание, закаленный, закалка.

– Солнце – солнечный, солнышко, солнечно.

4). Работа по расширению словарного запаса у детей.

Когда – то древние греки высекли на камне:

“ Хочешь быть здоровым – бегай”

“ Хочешь быть красивым – бегай”

“ Хочешь быть умным – бегай”

Как вы думайте, почему так написали? (Ответы детей.)

– Выбери слова для характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это… (Красивый, сутулый, сильный, ловкий, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, закаленный, спортивный, бегущий, внимательный, ленивый.)

Проведение теста.

1. Соблюдаю ли я режим дня?

Да – 3, нет – 1.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

Да – 3, нет – 1

3.С удовольствием ли я хожу на уроки физической культуры?

Да -3, нет – 1.

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?

Да – 3, нет – 1.

5. Всегда ли я мою руки после прогулки?

Да – 3, нет – 1.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?

Да – 3, нет – 1.

7. Люблю ли я гулять на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

8. Всегда ли я употребляю в пищу фруктовые и овощные салаты?

Да – 3, нет – 1.

9.Умею ли я плавать?

Да – 3, нет – 1.

Посчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9–13 баллов – низкая, 14–19 баллов – средняя, 20–27 баллов – высокая.

4. Рефлексия.

Представьте, что вы поймали “золотую рыбку” и она исполнит только одно ваше пожелание. Чтобы вы пожелали вашему однокласснику, но пожелание должно быть связано со здоровым образом жизни?

1). Стих – пожелание (читает воспитатель).

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 ле6с ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Желаю всем крепкого здоровья!!!