**Внеклассное занятие**

**Учитель**: Ожегова Наталья Леонидовна

**Тема**: **«В гостях у здоровья*»***

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни через игру.

**Задачи:**

1.закрепить знания детей о соблюдении режима дня и полноценном питании;

2.воспитывать культуру поведения;

3.развивать речь, мышление, воображение.

**Ход занятия**

**1.Вводная часть.**

**Учитель:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

- А что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

- Ребята, а как вы понимаете понятие «здоровье». Назовите его компоненты?

**Ответы детей.**

Ученики: Здоровье - это режим дня, рациональное питание, активная деятельность (утренняя зарядка, спорт, закаливание), здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, хорошее настроение.

Молодцы!

**2. Сообщение темы.**

- Сегодня мы будем говорить о нашем с вами здоровье.

**Разминка.**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

(Ведущий говорит фразы. Если зрители согласны, то отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья». А если не согласны, то молчат)

1.Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

2.Знает кто, что светофора красный цвет

Означает: хода нет.

3.Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

4.Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

5.Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

6.Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

7.Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

8.Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

9.Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

10.Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю зарядку.

- Знаете ли вы, что за игра «Поле чудес»?

- Правила игры таковы: мы должны разделиться на 2 команды. Команда, вытянувшая по жребию право первой делать ход, выбирает категорию на барабане. Если команда ошибается, то ход переходит к другой команде. Команда может назвать слово целиком или отгадывать его по буквам. За каждый правильный ответ команде даётся 10 очков. Та команда, которая наберёт больше очков, выигрывает. Если другая команда нарушает тишину, мешает отвечать товарищам, отвечает не в свой ход, то у этой команды сгорает 5 очков. В игре будут вопросы, за которые будут начисляться дополнительные баллы. За правильный ответ на вопросы будет начисляться по 5 баллов верно ответившей команде.

- Начинаем нашу игру.

**Задания для игры**

**Гигиена 1.**

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По зубкам нашим пробежит -

И зубки станут чище. ***(Зубная щётка)***

**Гигиена 2.**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. ***(Мыло)***

**Гигиена 3.**

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня ».

**(Полотенце)**

Режим дня

Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку

Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас

По режиму

**(Сон)**

**Спорт 1**

Ранним утром мы проснулись.  
Потянулись, улыбнулись.  
Отличное есть средство,  
Чтоб быть здоровым с детства,  
Для всех по распорядку  
С утра нужна...

**(Зарядка)**

**Спорт 2**

С горки я лечу стрелой,

Резвы кони подо мной.

Две полоски на снегу

Оставляют на бегу…

**(Лыжи)**  
**Питание 1**

Чтоб сильным быть, ловким,

здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы

и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы,

лимон, апельсины —

Во фруктах и в ягодах

есть …

**(Витамины)**

**Питание 2**

Яркие и сочные,  
В них витамины точно есть,  
Эти полезные продукты  
Можно купить в отделе...

**(Фрукты)**

Подведение итогов, подсчет баллов. Объявление победителей.