**Внеклассное мероприятие.**

**Познавательная игра «Калейдоскоп здоровья». 3 классы.**

**Амренова С.А. Нигматуллина Г.М.**

**Цель:** формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:** развивать двигательные умения и навыки;

- закреплять элементарные знания о правилах личной гигиены, режиме дня;

- коррекция межличностных отношений через задания, выполняемых в команде;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование: мультимедийная презентация, рисунки зубиков, предметы для игры.

**Ход мероприятия.**

Добрый день, дорогие ребята и гости. Мы рады приветствовать вас в этом классе. Сегодня хотелось бы поговорить о здоровье. Об этом мы уже с вами говорили на уроках познания мира, когда изучали тему «Организм человека и охрана здоровья». Ведь здоровье – это огромная ценность в нашей жизни, и все должны заботиться о нем. Для этого нужно вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим питания и режим дня, закаляться, делать зарядку, не болеть. Для вас, ребята, подготовлена игра «Калейдоскоп здоровья», включающая разнообразные конкурсы.

**1. слайд.** Начинаем игру.

**2.( 2 слайд)** Девиз нашей игры, прочитаем. Повторим 2 раза.

Итак, ваше 1 задание:

**3. (3 слайд)** - А теперь послушайте загадки. О чем будем говорить?

1) Тридцать три веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

2) Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою

Я с радостью белым зверям отдаю.

- О чем эти загадки? (О зубах)

**- Верно. Как здорово, когда зубы здоровы и не болят. А вот если зубы заболели, что же делать? Послушайте стихотворение.**

Плохо стало жить мне вдруг –

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

- Ребята, а куда нужно обращаться, чтобы вылечить зубки? (К стоматологу.)

- Почему очень важно иметь здоровые зубы?

-Верно. Стоматолога посещать нужно не реже 2 раз в год.

- А от чего могут болеть зубки? (Неправильная чистка, неправильное питание.)

- Правильно. Питание очень сильно влияет на здоровье зубов- А все ли продукты полезны для зубов? Есть ли вредные?

- Молодцы. А теперь поиграем в **игру «Веселый и грустный зубик». 3 слайд.**

У вас на парте есть изображения двух зубиков:

грустного и веселого. Сейчас вы будете выбирать продукты.

**4-5 слайды.**

Если продукт полезен для зубов, вы показываете веселый зубик. Если вреден – грустный.

**-6 слайд. Игра – кричалка «Полезно- вредно».**

- Читать лежа..

- Смотреть на яркий свет…

- Промывать глаза по утрам…

- смотреть близко телевизор….

- Оберегать глаза от ударов…..

- Употреблять в пищу морковь, петрушку….

- Тереть глаза грязными руками…..

- Заниматься физкультурой…..

**7 слайд физминутка – А что еще полезно для нашего здоровья? - чтобы сохранить здоровье, надо заниматься физкультурой.**

**8 слайд - Игра «Кто быстрее».** А на этой станции, ребята, нужны 3 команды по 4 человека. ( Витаминки, Айболиты, Чистюлькины).

- Перед вами лежат различные предметы. Каждой команде нужно выбрать только те предметы, которые каким-то образом связаны с названием вашей команды.

**9 слайд. – есть еще одна игра для команд.**

**Игра «Кто умнее»** -

**Вопросы команде «Витаминки** »:

1. Они необходимы для укрепления и сохранения здоровья. Их много в овощах и фруктах. (витамины).
2. « Я вырос на грядке, характер мой гадкий. Куда не приду, всех до слез доведу»(лук)
3. Что из перечисленного не является ягодой: малина, черника, смородина, арбуз, помидор?
4. Доскажи пословицу «Человек от лени болеет, а от труда (здоровеет)

**- Вопросы команде «Айболиты»:**

1. Какое известное лекарственное растение помогает успокоить боль, излечить от порезов, если листик приложить к больному месту?

2 .Отгадайте- Желтый глазок,

Белая рубашка.

Всех излечит, исцелит

Растение..(ромашка)

3. Этот кислый продукт хорошее средство для профилактики и быстрого излечения гриппа. (лимон).

4. Доскажи словечко:

Утром рано поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна,,,,,,,,(зарядка)

**Вопросы команде «Чистюлькины»:**

1.Гладко, душисто, моет чисто.(мыло)

2.Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Я утру потоки слез, не забуду и про нос. (нос платок)

3. Ученик, который следит за порядком и чистотой в классе, помогает учителю.(деж)

4. Бытовой прибор, необходим в каждом ломе для уборки мусора, пыли и грязи. (пылесос)

**10 слайд - режим дня школьника.**

- Прочитайте, что написано.

- А что такое режим, кто знает?

- С чего же начинается день школьника? -Конечно же, с подъема. 8.00 – подъём, водные процедуры.

- И обязательно - утренняя гимнастика – 10 минут.

– Очень важно также в режиме время для сна. Перед сном небходимо проветрить комнату. Спать нужно ложиться в 21 час, чтобы ваш организм отдохнул, вы были бодрыми, полными сил.

- Почему говорят, что сон – лучшее лекарство для человека? Если человек мало спал, он будет вялым, раздражительным.

**-Д/з: составить свой режим дня и принести на урок познания мира.**

**11-12-13 слайды. Соберите пословицы.**

**- Объясните смысл пословиц.**

**Итог игры.**

**- На этом наша игра закончилась.**

Мы желаем 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 лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.