

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор ГБОУ  
школы- интерната  
им. И. Е. Егорова  
\_\_\_\_\_ **Е.В.Попова**

**Внеклассное мероприятие на тему:**  
**«Быть Здоровым – Здорово!»**  
**1-2 «Б» класс с ТНР**

**Подготовила и провела:**  
**воспитатель Солдаткина Н.Н.**

г. Новокуйбышевск

**Цель:** формировать необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. Образовательные: выделить компоненты здорового состояния человека, повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы;
2. Воспитательные: формирование творческого отношения к самовоспитанию, бережного отношения к своему здоровью, эстетическое и эмоциональное развитие личности
3. Оздоровительные: укрепление физического здоровья, содействие правильному физическому развитию

**Организационный момент (настрой на работу)**

**Воспитатель.** Давайте настроимся на работу и улыбнемся друг другу. Теперь сядьте удобно и повторяйте за мной:

Глазки, глазки, вы проснулись?

Мы проснулись!

Ушки, ушки, вы проснулись?

Мы проснулись!

Ручки, ручки, вы проснулись?

Мы проснулись!

Ножки, ножки, вы проснулись?

Мы проснулись!

С добрым утром, солнце! Мы проснулись!

**Мотивация.**

**Воспитатель:** Сегодня, ребята, я хочу начать с загадки: *(слайд 1)*

Утром рано я проснусь,

Посмотрю — и засмеюсь,

Ведь в моё оконце

Ярко светит ... (Солнце)

Солнышко даёт нам свет и тепло, а это значит, что оно даёт нам жизнь.

-Каждому хочется жить долго-долго и никогда не болеть. А для этого надо вести здоровый образ жизни.

- А что такое ЗОЖ? *(Это, когда ты делаешь всё, чтобы не заболеть...)*

*(далее следуют ответы детей)*

**Воспитатель.** Знаете ли вы, где можно найти точный ответ на этот вопрос? *(В толковом словаре)*

Я заложила закладку на нужной странице. Слушайте.

**Здоровый – полезный для здоровья** (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова)

**Воспитатель.** Это одно из значений слова **ЗДОРОВЫЙ**.

А выражение **ОБРАЗ ЖИЗНИ** означает **СПОСОБ ЖИЗНИ**

То есть то, как мы живем, должно быть полезно для нашего здоровья.

**Воспитатель.** Так что же полезно для нашего здоровья?

Мы это выясним сегодня. Работать будем в группах. Каждая группа получит слово своё задание в отдельном конверте. После того, как Вы его выполните, командир представит итог вашей совместной работы всему классу.

**Физминутка** (слайд 2)

**Воспитатель.** Но сначала физическая разминка!

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка.

**Содержательная (основная) часть.**

**Воспитатель.** Итак, командиры групп, получите у меня конверты с заданиями и необходимый инвентарь. Начинаем работать.

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ГРУПП:**

**1. Спортивные загадки** (слайд 3)

(дети отгадывают, пишут отгадки, по желанию рисуют, наклеивают на лист А4)

А) Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Б) Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка) (слайд 3)

В) На уроке с ним можно играть,  
Катать его и вращать.  
Он будто бы буква «О»:  
Круг, а внутри — ничего.  
(Обруч) (слайд 4)

Г) Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (гантели)  
(слайд 5)

Д) Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (Велосипед)  
(слайд 6)

Е) Удобная обувь для спорта и игр,  
В ней каждый становится  
Быстрым, как тигр.  
Их надеваем мы на тренировки,  
И как называем? Конечно... (кроссовки)  
(слайд 7)

## **2.Распредели картинки на две группы и дай название каждой.**

*(20 фотографий овощей и фруктов лежат в конверте, их надо наклеить на разные листы бумаги, подписав названия: овощи, фрукты) (проверяем задание слайд 8, слайд 9)*

## **3.Восстанови последовательность действий: «Моем руки правильно»**

*(Правила мытья рук разрезаны на 5 частей, их надо разложить по порядку и наклеить на лист А4) (слайд 10)*

**МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО**

Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смочим тёплой водою,

Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трём ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики –  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.

После ручки сполоснём,  
Смоем все бактерии.  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеною.

Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными.  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными.

Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран,  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.

#### **4.Игра «Составь режим дня школьника» (слайд 11)**

*(плакат разрезан на 12 частей, их надо собрать и наклеить на лист А4)*

#### **Закрепление и обобщение полученных знаний.**

**Воспитатель.** Ну, а теперь защита выполненных работ.

Командиры каждой группы по очереди выходят к доске, прикрепляют листы с ответами и защищают свои работы.

На доске вы видите солнышко, ваша задача – послать на Землю лучик с одним из правил здорового образа жизни.

Лучик выбираем из предложенных, подходящий к вашему заданию.

ГРУППА 1: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ГРУППА 2: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Воспитатель.** Ребята, а почему овощи и фрукты – это полезная еда? *(В них много витаминов)*

Слово «вита» с латинского переводится как «жизнь». Витамины дают человеку жизнь. Правильная здоровая еда должна содержать белки, жиры и углеводы. Фрукты и овощи, а также каши дают нам углеводы.

Кто знает, в каких продуктах мы найдем белки? *(Мясо, рыба, молочные продукты)*

**ГРУППА 3: ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

**Учитель:** Дети, скажите, а что еще надо держать в чистоте, кроме рук? *(Тело, лицо, зубы, одежду и обувь)*

Какой вывод мы сделаем? Его я зашифровала в ребусе: *(слайд 13)*