

Ивашко Алина Владимировна,  
учитель начальных классов  
ГУО «Средняя школа № 1 г. Ошмяны  
имени М.М. Гружевского»

### **Внеклассное мероприятие для учащихся 4-х классов**

**Тема:** Здоровому всё здорово.

**Цель:** расширить представления детей младшего школьного возраста о том, как правильно заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

- ✓ познакомить учащихся с основными принципами здорового образа жизни посредством народных пословиц и поговорок, с видами закаливания;
- ✓ развивать стремление к сохранению и укреплению здоровья, познавательный интерес к фольклорным и авторским высказываниям;
- ✓ воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.

**Оборудование:** мультимедиа, мультфильм «Если хочешь быть здоров-закаляйся» («Физическая культура, 4 класс, урок №5»), раздаточный материал.

**Участники:** учащиеся 4-х классов.

**Приглашённые:** библиотекарь школы.

#### **Ход мероприятия:**

##### **1. Вступительное слово учителя.**

Учитель: - Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем говорить с вами о том, что связано непосредственно с каждым из нас, и маленьким и взрослым. Посмотрите на экран и составьте слово.

ЗзДдОоРрОоВвьЕе

Правильно, это здоровье. - Кто знает, что такое «здоровье»? *(ответы учащихся)*

Здоровье -главная ценность человека, которое надо беречь смолоду. Не зря народ придумал поговорки об этом. Давайте их соберём *(слайд)*

Работа с пословицами. Составление пословиц и выяснение их смысла.

Ум	всего	здоровье	да	дороже
Богатство	а здоровье	на месяц	на всю	жизнь
Здоров	захворал	скачет	плачет	

- Ум да здоровье всего дороже.
- Здоров- скачет, захворал-плачет.
- Богатство- на месяц, а здоровье – на всю жизнь.

## **2.Формулирование темы и задач мероприятия.**

Учитель: - Дети, давайте вместе прочитаем тему мероприятия *(слайд)*.

«Здоровому всё здорово».

- Поясните это выражение *(ответы учащихся)*

## **3. Составление «портрета» здорового человека *(работа в группах 5 мин.)***

Учитель: - Давайте составим «портрет» здорового человека. Можно рисунком его представить, а можно «нарисовать» словесный портрет.

Презентация работы групп.

Учитель: - В народной копилке есть также пословицы и поговорки, с помощью которых можно судить о здоровье человека. Попробуйте их составить.

*Учащимся предлагается из конверта достать одну карточку и распределиться по группам по цвету (зелёный, красный, синий). А затем каждая группа выходит к доске и составляет пословицу. На каждой карточке одно слово (союз, частица)*

Не спрашивай здоровья, гляди в лицо. Болезнь человека не красит.  
Одни кости да кожа.

#### **4. «Шпаргалка здорового человека»** (беседа о принципах здорового образа жизни).

Учитель: - Как вы думаете, а легко ли быть здоровым человеком? Что для этого нужно? Предлагаю вам составить памятку или шпаргалку здорового человека, основываясь на основных принципах здорового образа жизни. Давайте их перечислим.

- Соблюдение личной гигиены.
- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Закаливание.
- Правильное распределение режима дня.
- Отказ от вредных привычек.

Учитель: - Правильно! Но это ещё не всё. Есть некоторые правила, которые также помогают нам сохранить здоровье. Не зря в народе говорят: Добрым быть – долго жить. Ржа ест железо, а печаль-сердце. Доброе слово лечит, а злое- калечит.

Давайте посмотрим на экран и поговорим о каждом факторе, помогающим любому человеку укрепить своё здоровье, а порою и здоровье близких нам людей.

- Безопасное поведение.
- Позитивная и комфортная обстановка в семье.
- Устроенность быта.
- Здоровая наследственность.
- Психологическая и эмоциональная устойчивость.
- Экология (окружающая среда).

Учитель:- А сейчас обратимся снова к поговоркам и пословицам. Они размещены на экране в правой стороне, принципы ЗОЖ – в левой. Давайте соотнесём их.

(Чисто жить-здоровым быть. Ешь правильно- и лекарство не понадобится. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Недосыпаешь-здоровье теряешь. Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг. Утро встречай зарядкой, а провожай прогулкой. Не ложись сытым — встанешь здоровым. Курить- здоровью вредить. Закалишься — от болезни отстранишься.)

Учитель:- Принципы ЗОЖ знает практически каждый ребёнок и взрослый человек, а следовать им могут только волевые и целеустремлённые люди. И порой им можно позавидовать.

- Расскажите, ребята, а как вы укрепляете своё здоровье? Это было ваше творческое домашнее задание: подготовить рассказ, коллаж, фото и пр.  
*(рассказы детей)*

Учитель:- Ребята, не секрет, что сегодня здоровый образ жизни в моде. Многие из ваших родителей также придерживаются основных принципов ЗОЖ. Расскажите нам, как ваши папы и мамы поддерживают и сохраняют здоровье.  
*(рассказы детей)*

## **5. Просмотр мультфильма «Если хочешь быть здоров-закаляйся» («Физическая культура, 4 класс, урок №5»).**

Обсуждение просмотренного:

Учитель: - С какими видами закаливания вы познакомились? Давайте восстановим их в памяти.

- Аэротерапия- это... *(лечение и профилактика заболеваний свежим воздухом).*
- Гелиотерапия - ... *(солнцелечение).*
- Гидротерапия – это... *(водолечение).*

Учитель: - Какой вид закаливания запрещён для вас? *(моржевание)* Что вы о нём знаете? *(ответы детей)*

**6. Минутка весёлой разрядки «Пантомимо»** *(По желанию выходит учащийся, вытягивает карточку с загадкой. Должен мимикой и движениями показать отгадку, одноклассники должны отгадать. Затем загадка появляется на слайде).*

А) Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день ... *(Зарядку)*

Б) Очень горький – но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это - ... *(Лук)*

В) Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье... *(Спорт)*

## **7. «Учусь быть здоровым»**

*(библиотекарь школы знакомит учащихся с книгами о здоровье, имеющиеся в школьной библиотеке)*

*Звучит стихотворение Семёна Островского «Будьте здоровы!»*

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаёшь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!

## **8. Заключение**

Учитель:- Итак, наше мероприятие «Здоровому всё здорово» подходит к концу, и нам пора подвести его итоги. Каждому из нас нужно обязательно заботиться о своем здоровье. И помнить основные правила (принципы), которые нам в этом помогут. Давайте вспомним вместе, что это за правила *(ответы детей)*

Хочется завершить наше мероприятие словами народной мудрости «Было бы здоровье - остальное всё будет». Будьте, ребята, здоровы! Помните, богатство - на месяц, а здоровье - на всю жизнь.

### **Список использованных источников:**

1. [https://yandex.by/images/search?pos=3&img\\_url=http%3A%2F%2Fcf.ppt-online.org%2Ffiles1%2Fslide%2F3%2F3b0JnO6WEtuXsAHohZqTUIyQ4vMawcLzVmBxRYrG1k%2Fslide-3.jpg&text=принципы%20зож%20для%20детей&lr=26736&rpt=simage&source=serp](https://yandex.by/images/search?pos=3&img_url=http%3A%2F%2Fcf.ppt-online.org%2Ffiles1%2Fslide%2F3%2F3b0JnO6WEtuXsAHohZqTUIyQ4vMawcLzVmBxRYrG1k%2Fslide-3.jpg&text=принципы%20зож%20для%20детей&lr=26736&rpt=simage&source=serp)
2. <https://tsvetyzhizni.ru/budjte-zdorovy/stixi-pro-zdorove-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html>
3. <https://epifanovskaya.jimdofree.com/методическая-копилка/моя-любимая-экология/загадки-о-здоровье/>
4. <https://yandex.by/video/preview/14215752910151179900>

