**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»**

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ……»**

 **внеклассное занятие по окружающему миру**

 **Составила:**

 **Вахьянова О.И.**

ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ……..»

ЦЕЛЬ : Формировать в детях желание быть здоровыми.

 Развивать в детях стремление заботиться о своём

 здоровье.

ОБОРУДОВАНИЕ : Презентация.

1. Актуализация знаний.

**Слайд 2.** Если хочешь быть здоров…..

- Как вы думаете, ребята, почему я выбрала тему о здоровье?

- Важная ли это тема, необходимо ли обращать внимание на своё здоровье?

- Девиз нашего занятия:

*В путь-дорогу собираемся,*

 *За здоровьем отправляемся.*

1. Беседа по теме.

**Слайд 3.** Будем чаще умываться и в квартире прибираться.

 Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было прият­нее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крош­ки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и Мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

— Подумайте, что помогает нам победить микробы? (Вода. С водой надо дружить. Вода — доктор. Без воды не может жить человек.)

— Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пишу, моет руки? А врач перед операци­ей? А портной? (Рассуждения ребят.)

**Слайд 4.** Что лишнее?

Загадки: Гладко, душисто, моет чисто.

 Нужно, чтобы у каждого было.

 Что это такое? (Мыло)

 Костяная спинка,

 На брюшке щетинка.

 По частоколу попрыгала,

 Всю грязь повыгнала. ( Зубная щётка)

 В ванной комнате висит, болтается.

 За него всякий хватается. ( Полотенце)

Советы Доктора Воды

- Раз в неделю мойся основательно

- Утром, после сна мой руки, лицо, уши, шею

- Каждый день мой ноги и руки перед сном

- Обязательно мой руки после прогулки, уборки комнаты, туалета,

игр, общения с животными, работы в огороде, поездки в

транспорте

Стихотворение «Что такое хорошо..»

Кроха – сын к отцу пришёл, и сказала Кроха:

*- У меня болит живот…*

- Это очень плохо! На обед что в школе съел?

- *Суп, котлету, кашу… Ну, и яблоком меня угостила Маша.*

- А ты яблоко помыл, перед тем как скушать?!

- *Нет, я, кажется, забыл…*

- Ну, тогда послушай! Очень много на земле вредных нам бактерий. И на фруктах, овощах тоже есть, поверь мне.

Фрукты мыть перед едой очень важно, Кроха!

Если моешь – хорошо! А не моешь – плохо!

К нам бактерии в желудок попадают через рот.

А последствия такие – у детей болит живот!

Руки мыть перед едой нужно с мылом, Кроха!

Если моешь – хорошо! А не моешь – плохо!

 **Слайд 5.**

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Обсудить как правильно мыть руки.

 **Слайд 6.** Чистота помещения. Наведи порядок.

 **Слайд 7.** Берегите зрение.

Оля смотрит на кота, на картинки сказки,

А для этого нужны нашей Оле (глазки)

- Почему глаза являются главными помощниками человека?

( Помогают видеть все, что вокруг, различать, узнавать предметы по их цвету, форме, размеру)

- Брови, ресницы и веки не только для красоты. Они оберегают глаза от ветра, пыли, пота. Но, чтобы сохранить зрение такой защиты недостаточно.

Что полезно, а что вредно?

1. Читать лежа.

2. Смотреть на яркий свет.

3. Смотреть близко телевизор.

4. Оберегать глаз от ударов.

5. Промывать по утрам глаза.

6. Тереть грязными руками;

7. Читать при хорошем освещении.

**Слайд 8.** Минутка отдыха для глаз.

**Слайд 9, 10, 11.** Режим дня.

Обсуждается и по ходу составляется у каждого учащегося режим дня.

Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся!

Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**Слайд 12.** Физминутка.

**Слайд 13.** Очень нам необходимы для жизни витамины!

С, Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая - умная, большая, '

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

* Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
* Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
* Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет
* Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
* Морщит Варя носик -- есть она не хочет.
* Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно
* Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда.
* Остальное все продукты - ерунда!
* Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет
* если будет кушать Варя лишь конфеты и компот.

- Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помог организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

* Объясните, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

**Слайд 14.** Определите что полезно и что вредно.

 Физминутка «Выбери продукт»

**Слайд 15 – 19.** Знакомство с витаминами.

Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть!

**Слайд 20.**

1. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Что необходимо выполнять и соблюдать, чтобы быть здоровым?

Поблагодарить за работу и угостить мандаринами учащихся.