





# Внеклассное занятие

## *ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!*

учитель начальных классов  
МБОУ Мещеряковская СОШ  
Верхнедонского района  
Чернова Ольга Дмитриевна



# Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



# Вопросы



**Как надо начинать закаливание водой?**



**В каких случаях солнце –друг, а в каких –враг?**



**Почему лучше есть в одно и то же время?**



**Что может стать вредным для здоровья?**



**Какие продукты полезны?**



**Как правильно есть?**



**Почему лучше есть в одно и то же время?**



# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Перед едой вымой руки с мылом!
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- Во время еды не разговаривай и не читай!
- Не передай! Ешь в меру!



**Составь пословицу из слов:**

*в – враг себе еде  
кто не тот  
умерен*

*Кто не умерен в еде –  
тот враг себе*

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





- *Здравствуйте, друзья!*
- *Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.*
- *Меню:*
- *Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.*
- *Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!*

*Ваня Сидоров*



# Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



# Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты

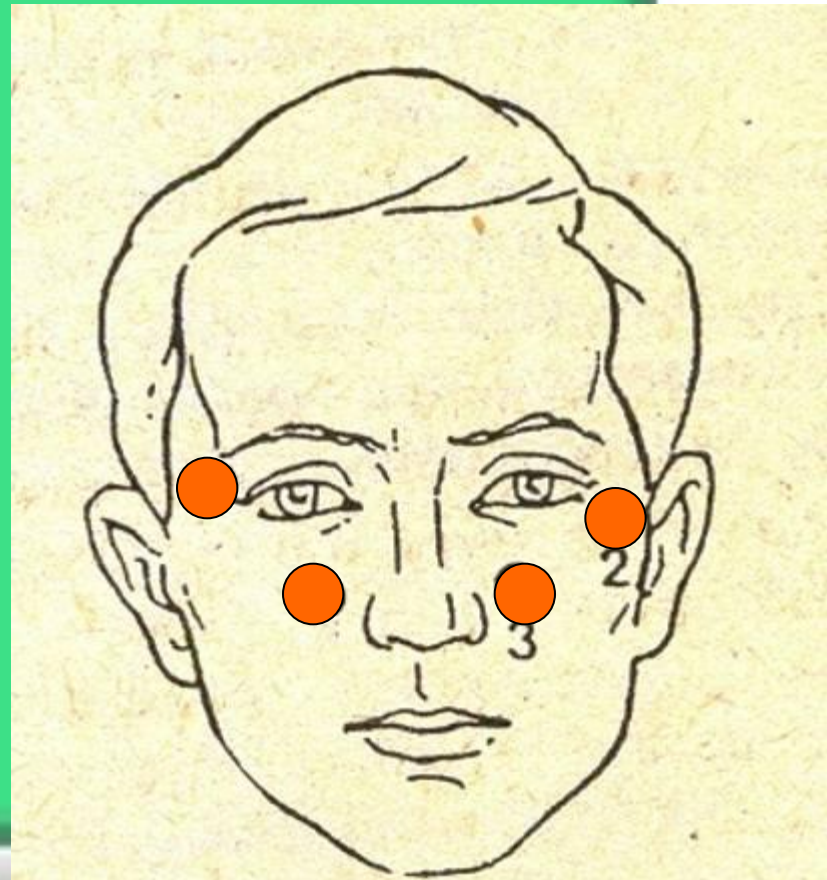
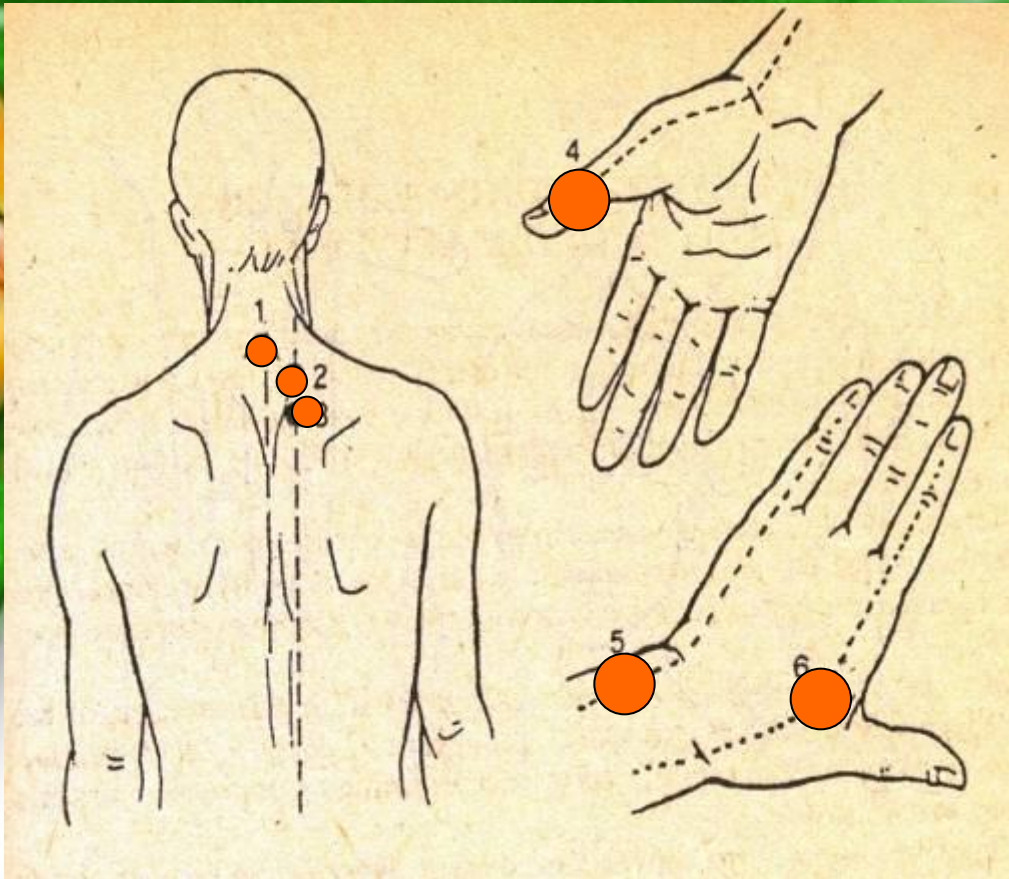


# УЖИН

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КАШИ
- СОКИ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ



при



гриппе

# Конкурс «Здоровье»

- Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово участник получает жетон.



*Нет друга, равного здоровью;  
нет врага, равного болезни*

**Древний Восток. Индия**

**В народе говорят:**

*«Здоровому все здорово»*

**Народная мудрость гласит:**

*«Деньги – медь, одежда – тлен,  
а здоровье – всего дороже».*

# Наше здоровье находится в наших руках?

- - Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- - Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- - А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*

# СИНКВЕЙН

## • ЗДОРОВЬЕ

- ХОРОШЕЕ, КРЕПКОЕ
- ЗАБОТИТЬСЯ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ЛЮБИТЬ
- Здоровье –
- главное богатство человека
- Беречь



# Хочешь ли ты быть здоровым?

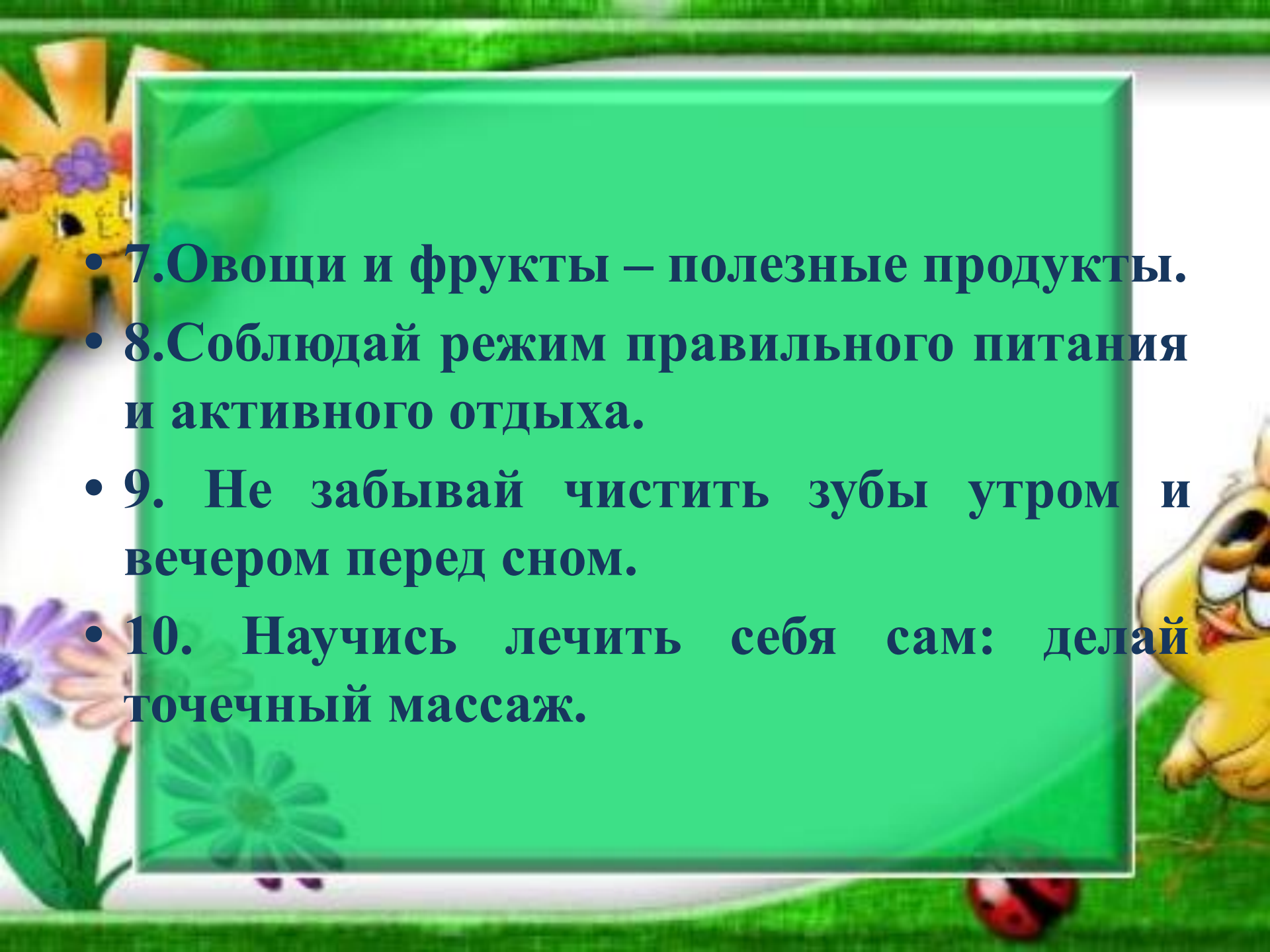
Быть здоровым – это классно!  
Чувствовать себя прекрасно  
Каждый день и каждый час  
Может каждый ведь из нас!





## Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

- 
- **7. Овощи и фрукты – полезные продукты.**
  - **8. Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха.**
  - **9. Не забывай чистить зубы утром и вечером перед сном.**
  - **10. Научись лечить себя сам: делай точечный массаж.**

# Используемые ресурсы:

- 1) <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/cikl-skazok-dlya-detey-o-zozh>
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=23303&page=2](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2)
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) [http://www.galya.ru/catd\\_new\\_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966](http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966)
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>

- 8) [http://www.businessoffers.ru/portal/view\\_offer.asp?id=384986](http://www.businessoffers.ru/portal/view_offer.asp?id=384986)
- 9) [www.kluchzdorovia.ru](http://www.kluchzdorovia.ru)
- 10) [http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje\\_pitanije\\_dlja\\_djetiei](http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetiei)