**Методическая разработка внеклассного мероприятия для младших классов на тему: Здоровый образ жизни**

Разговор об очень важном для начальных классов «Секреты здоровья»

Замысел. Примеры из жизни великих людей, пословицы, знакомство с содержанием рассказа О. Генри «Санаторий на ранчо» и статьи «Почемучки» об экологической тревоге, игра по методике Н. Щурковой «Разброс мнений» помогают четвероклассникам уточнить представление о слагаемых здоровья, дают возможность высказать свое мнение по данной теме.

Ход беседы

Учитель. Каковы секреты здоровья? Обратимся к примерам из жизни великих людей. Писатель Л. Н. Толстой писал о себе: «Я постоянно упражняюсь в физической работе. Сам ношу землю, колю дрова, ношу воду, хожу пешком. Благодаря физическому труду, я, несмотря на свои 66 лет, чувствую себя вполне здоровым, как юноша».

С. П. Королев, ученый и конструктор в области ракетостроения и космонавтики (это на созданном под его руководством космическом корабле поднялся в космос Ю. Л. Гагарин), был человеком гениального ума, а по своим физическим качествам напоминал атлета. Он великолепно плавал, катался на коньках, а в юности еще и прыгал в воду с 30-метровой вышки, был планеристом.

Г. Н. Сперанский, ученый-медик, академик, в течение жизни занимался практически всеми видами спорта. Человек исключительной работоспособности, он продолжал работать, когда ему исполнилось уже 100 лет!

В Древней Греции на скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». Как вы понимаете эти слова?

Учитель. Разобьемся на группы. Каждой группе я даю конверт с «рассыпавшейся» пословицей о пользе физкультуры. (Карточка, па которой написана пословица, разрезана на части по зигзагообразным линиям.) Соберите пословицы.

Пословицы:

Движение - кладовая жизни.

Движение - спутник здоровья.

Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

Учитель. Труд на свежем воздухе - тоже своего рода физкультура. Люди издавна заметили пользу физического труда для здоровья и сложили по этому поводу немало пословиц:

Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

Труд не калечит, а лечит.

Труд приносит здоровье, а лень - пороки.

Хорошее подтверждение ценности груда на свежем воздухе можно найти в рассказе О. Генри «Санаторий на ранчо».

Бывший боксер Мак-Гайр болен скоротечной чахоткой. По мнению докторов, жить ему остается не более года. Но случайная встреча со стариком-скотоводом Рейдлером вносит свои коррективы в планы судьбы. Рейдлер приглашает бывшего боксера к себе на ранчо, в глушь, погостить на продолжительное время. Тот соглашается, но отеческая забота скотовода о нем раздражает Мак-Гайра, а пребывание в глуши отравляет жизнь привередливого, привыкшего к городской суете человека. Заезжий доктор, по ошибке осмотрев вместо Мак-Гайра его слугу, доложил Рейдлеру о том, что Мак-Гайр - симулянт и здоров, как бык. Не в силах выносить капризы неблагодарного гостя, Рейд- лер отправляет его вместе с группой ковбоев на дальние пастбища заниматься клеймением скота и приказывает ковбоям следить за тем, чтобы тот работал, как все, спал, где придется, ел, что дадут.

Спустя два месяца Рейдлер узнаёт, что доктор не осматривал Мак-Гайра и что тот не симулянт, а действительно больной человек. Стремясь исправить ошибку, хотя и не очень надеясь на то, что бывший боксер еще жив, скотовод мчится в лагерь ковбоев. И что же? Он встречает там Мак-Гайра здоровым и веселым. Земля, труд на свежем воздухе и здоровая пища сделали свое дело!

Учитель. А теперь попробуйте перечислить врагов здоровья. (Курение, алкоголь, наркотики, малоподвижный образ жизни, дурное настроение, несбалансированное питание, переедание, зависть, плохая экология.)

Давайте немного подробней поговорим об экологии. Вот какой пример экологической тревоги я прочла в «Почемучке» (М.: Педагогика-Пресс, 1992):

«Дело было в громадном колхозном огороде. Случилось лак, как бывает нередко - земля в нем оскудела и перестала родить. С каждым разом урожай все хуже и хуже. Как делу пособить? Стали пичкать землю химическими удобрениями. И помогло, урожай вырос на славу: картошка - крупная, огурцы, помидоры - любо-дорого смотреть. А уж капуста - кочаны руками не обхватишь, белая, хрустящая!

Но полакомилась кочаном-великаном гусеница бабочки- капустницы - кувырк на землю и лежит.

Пришли куры, поклевали мертвых гусениц - и не стало бедных хохлаток. Прилетел тетерев. Видит, на капустных грядках какие-то комочки. Думает, камушек - и давай клевать. А это не камушки вовсе, а комочки химического удобрения. И не стало горемыки-тетерева!

Отбарабанил ливень. Потекли с отравленного ноля-огорода ручьи да прямо в реку. И вот «ни с того ни с сего» кверху брюшком поплыла по реке мертвая рыба.

Привезли овощи с того огорода на базар. Покупателей сбежалась тьма-тьмущая. Еще бы! Какие красавцы на прилавке! А продавец им: «Погодите, граждане, не спешите, капусту надо проверить». Вот контролер в белом халатике взял на пробу один кочан, другой, третий и понес в здешнюю лабораторию. Возвращается хмурым и объявляет продавцу: «Овощи ваши придется выбросить, они отравлены!»

- Как отравлены? Кем? - рассердился продавец.

- Перестарались вы с химией, перестарались. А вы, граждане покупатели, зря не шумите. Думаете, мне товара не жалко? Но вас, здоровья вашего, поверьте, жальче. Ведь этими овощами отравиться можно. Все хорошо в меру, даже удобрения!»

А теперь я предлагаю провести игру «Разброс мнений». Продолжите высказывания на данную тему:

По-моему, секрет здоровья заключается в том, ...

Глядя на спортивного вида человека, ...

Я знаю, что зарядка важна ...

Мое отношение к наркотикам ...

Зачем в школе существует предмет ОБЖ? ...

О таблетках я думаю вот что ...

К чему может привести малоподвижный образ жизни? ...

Мой любимый вид спорта ...

Что я думаю о подвижных играх ...

Физкультура отличается от спорта ...

Сигареты - друзья или враги? По-моему, ...

А надо ли закаляться? ...

Мое отношение к алкоголю ...

Я не хочу болеть простудными заболеваниями ...

Если в области плохая экология, мне уже ничто не поможет. Так ли это? ...

Учитель. Итак, подведем итог. Продолжите, пожалуйста, фразу: «Сегодня я понял...».