**Внеклассное мероприятие для обучающихся начальных классов.**

**Брейн-ринг «Сохрани свое здоровье!»**

**Составила**: учитель начальных классов Ткаченко ИН

**Цель**: обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные*: Систематизировать знания воспитанников  о правилах здорового образа жизни;

*Развивающие*: Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

*Воспитательные*: Оказывать педагогическую поддержку в умении слышать капитана, проявлять личную инициативу  и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

**Ход мероприятия:**

Ведущий:

Все люди на земле хотят быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать свой организм. Знать, как работают твои органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги. В них мы узнаём обо всём на свете и в том числе о здоровье.

И сегодня мы собрались, чтобы обсудить и закрепить правила полезные для нашего здоровья.

Кто с нами в путь отправиться готов.  
Свое здоровье сбережет без докторов.  
Помнить должен стар и млад.  
Что здоровье-это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурою дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!»- скажи, закрыт им путь.

**Раунд 1. Знаешь ли ты?**

1. Этот орган человека сравнивают с насосом? (сердце)

2. Сушеный виноград (изюм)

3. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие)

4. Лед, снег, чай, пар, туман одним словом (вода).

5. Из каких продуктов человек получает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягоды)

### 6.Этот белый напиток необходим человеку с рождения? (молоко)

### 7.Какие продукты помогают укреплять кости (яйцо, молоко, творог)

### 8.Хорошее средство для профилактики и лечения гриппа (чеснок)

### 9.Экологически чистый вид транспорта. Полезный для сохранения здоровья (велосипед)

10.За какое время до сна человеку следует принимать пищу (за 2часа)

11.Бег, пресс, лыжи, мяч. Каким словом можно объединить слова (спорт)

12.О чем говорят эти буквы А, В, С, Д, Е (витамины)

13.Это один из наиболее эффективных способов укрепления здоровья. Оно бывает солнечное, водное, воздушное. Это необходимо чтобы не болеть. Что это? (закаливание)

14. Какая ягода бывает черной, красной, белой (смородина)

**Раунд 2. «Режим дня».**

Учитель:

- Сейчас мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.

Правильный ответ:

1. Подъём.

2. Зарядка, умывание, уборка постели.

3. Завтрак

4. Дорога в школу

5. Занятия в школе

6. Прогулка на свежем воздухе.

7. Обед, отдых, помощь по дому

8. Посещение кружков, секций

9. Выполнение домашнего задания.

10. Ужин.

11. Свободное время

12. Личная гигиена. Подготовка ко сну.

**Раунд 3. «Составь пословицу»**

Если, стометровку, будешь, будешь, есть, бегать, морковку.

(Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку).

Самые, фрукты, витаминные, и, продукты, овощи.

(Овощи и фрукты - самые витаминные продукты).

Будешь, если, просто, съешь, молодец, огурец, ты.

(Если съешь огурец, будешь ты молодец).

Рай, в, положи, и, витаминный, чай, лимончик, выпей.

(Положи лимончик в чай, выпей витаминный рай).

**Раунд 4. «Правда или ложь»**

1. Спать, согнув ноги вредно. (правда, нарушается кровообращение)
2. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (ложь)
3. Жвачка полезна для зубов (ложь)
4. При прыжке можно приземляться на пятки (ложь, если приземляться на пятки, то вся опора придется на кость, можно ее сломать)
5. Свежевыжатые соки повышают иммунитет (ложь, такие соки содержат кислоты, лучше съесть целый фрукт )

**Раунд 5. «Черный ящик»**

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (сон)

**Раунд-блиц «Загадки о гигиенических принадлежностях».**

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? (Мыло)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска)

3. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (Полотенце)

4. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок.)

5. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (Мочалка.)

6. Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой. (Шампунь.)

7. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

8. Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. ( Шампунь)

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)