**Внеурочное занятие по ОБЖ для учащихся начальных классов "Чтоб здоровыми нам быть"**

Подготовила:

воспитатель ГПД

МБОУ «Краснохолмская сош № 1»

Раулль Е.С.

**Цель:** формирование представления у учащихся о том, что только закаливание и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.

**Ход занятия**

Начинаемнаше занятие, которое посвящено помощникам нашего здоровья. Как вы думаете кто эти помощники? Да, это солнце, воздух и вода.
Я предлагаю вам послушать одну печальную историю о мальчике Пете. Ее написал поэт Сергей Михалков.
Инсценировка стихотворения "Про мимозу" С.Михалкова
**1 ученик**
Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?
Это, верно, дряхлый дед
Ста четырнадцати лет? **Дети** Нет.
**2 ученик**
Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?
Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!
Это, верно, инвалид
Говорит? **Дети** Нет.
**3 ученик**
Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?
Может, он на полюс едет,
Где во льдах живут медведи? **Дети** Нет.
**1 ученик**
Если утром сладок сон -
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон -
Целый день в галошах он.

Почему?
А потому,
Что все прощается ему,
И живет он в новом доме,
Не готовый ни к чему.
Ни к тому, чтоб стать пилотом,

Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулеметом,

Управлять грузовиком.

Он растет, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду.

Вот какая история произошла с мальчиком. Думаю, что с вами такого произойти не может. Так ведь, ребята?
Да, конечно, если этому мальчику не придут на помощь наши помощники, то он и останется хилым, бледным, будет часто болеть. А вот нам помогут быть здоровыми наши друзья. Угадайте первого помощника:
- Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце

Всем оно нам нравится,
Без него мы плачемся.
А едва появится —
Взгляд отводим, прячемся:
Уж очень оно яркое
И жаркое -прежаркое.
Свети нам, солнышко, свети!
Легко с тобой живется.
И даже песенка в пути
Сама собой поется.
От нас за тучи - облака
Не уходи, не надо –
И лес, и поле, и река
Теплу и солнцу рады.
Послушай песенку мою:
Свети с утра до ночи!
А я тебе еще спою
Спою, когда захочешь. (Я. Аким)

А как нам может солнышко помогать быть здоровым?
Конечно же летом мы принимаем солнечные ванны, загораем.
Конечно полезно вам всем знать,
Что летом нужно загорать.
Солнце лучами кожу ласкает,
Кожа от солнца у вас загорает.
И под влиянием солнца – лучей

Д – витамин образуется в ней.

Мы на солнце полежали
И друг друга не узнали.
Кто же мы?
Ребятки
Или шоколадки? (Г. Сапгир)

Жаль, что солнце красит летом
Нашу кожу в черный цвет,
А других цветов при этом
У него в палитре нет.

Дать бы солнцу тюбик с синим,
И зеленым в этот раз,
Мы тогда футболки скинем –
Пусть раскрашивает нас!

Как хорош загар для кожи
В крупный синенький горох!
И зеленый в клетку тоже
С виду вроде бы не плох. (Г. Дядина)

С лучами солнца до нас доходят тепло и свет. Уже только за это можно любить наше солнышко! Солнечные лучи свои теплом стимулируют кровообращение и во много крат улучшают общее самочувствие.
Солнце также воздействует на нервную систему, снимает стресс, улучшает настроение. У меня не раз бывало, что на улицу идешь без настроения, а после прогулки возвращаешься домой с широченной улыбкой!
Вы не замечали, что летом все ранки и ссадины у нас затягиваются быстрее, чем зимой? Так вот, происходит это благодаря солнцу! Под влиянием солнечных лучиков в коже у нас образуются биологически активные соединения. Они усиливают восстановительные процессы в поврежденных тканях, улучшают защитные свойства кровяных клеток. Таким образом, солнце обладает бактерицидным (дезинфицирующим) действием.
А еще летом быстрее растут волосы, ногти, укрепляется костная ткань. Дело не только в том, что мы летом потребляем больше витаминизированной пищи. Опять-таки солнце – наш помощник!
Но бывает и такое:
Солнце в дачных небесах
Раззадорил зря я,
Шлёпая в одних трусах
В царстве урожая –
Алый цвет его огня
Перебрался на меня,
У меня под вечер
Загорелись плечи.
Брат сказал: устроим душ им.
И прибавил: не беда,
Мы в два счёта их потушим,
Я пожарный хоть куда.
Мы тушили их вареньем,

Газированной водой,

Морсом,

Квасом,

Удобреньем,
Кабачковою икрой.

За рассолом в погреб лазали,
Шоколадным кремом мазали

И ходили в магазин
За мороженым,

И звонили "01",
Как положено.
Поливали, чем попало,
Даже миской кислых щей –

Ничего не помогало,
Плечи жгло ещё сильней.
Сели мы и загрустили:
Может, Мы Не тем Тушили?

А вы как думаете ребята? Конечно же нужно знать правила принятия солнечных ванн.
Правила загара для детей
**Время.**
Не только на пляж, но и на улицу лучше не выходить, когда солнце слишком активное. Самое лучшее время для загара-до 10.00 и после 17.00.
**Форма одежды.**
Одевать легкую одежду. И самое главное, чтобы на голове была панамка, желательно с широкими полями, может случиться просто солнечный удар .
• Тщательно выбирать место для отдыха.
• Обязательно пить воду, но не холодную.
• Есть продукты, богатые В-каротином-морковь, абрикосы, тыкву, шпинат.
• Детям со светлой кожей и светлыми глазами легче обгореть, это надо учитывать при загаре.
• Для безопасности использовать защитный детский крем для загара. Нанести крем на кожу ребенка при выходе из дома, а на пляже еще несколько раз мазать кожу малыша.
• Крем проверить на срок годности и на аллергию.
ВЫВОД
Чтобы получить пользу от солнечных процедур, необходимо принимать все меры безопасности, учитывать время загара и не забывать о головном уборе.
Будьте внимательны к солнышку.
С солнцем играй по часам:
Утром оно тёплым лучиком
Крадётся по волосам;
Вечером, с нежной ласкою,
Дарит тепло своё;
Днём – ярко-жёлто-красное,
Под грозной сердитой маскою,
Жгучим ударом бьёт.
Если идёте на улицу,
Одень головной убор.
Пусть солнце искрит-волнуется,
На вашу панамку дуется –
К чему неуместный спор?!

**Физминутка**
Солнце, воздух и вода
Наши верные друзья (шагают на месте)
Рано утром мы проснулись
И до солнца дотянулись (Потягиваются на носочках)
Чтоб здоровым быть всегда
Помогает нам вода (Показывают, что плывут)
На прогулку мяч бери
Прыгай, бегай, не грусти! (Прыгают, изображая отбивание мяча)

Следующая загадка:
Он нам нужен, чтобы дышать,
Чтобы шарик надувать.
С нами рядом каждый час,
Но невидим он для нас!
Что это? (воздух)
Правильно!
Воздух - невидимка. Он всюду: вокруг нас и высоко в небе. У чистого воздуха нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха, поэтому мы его не замечаем.
Без воздуха на Земле не было бы ни рек, ни морей, ни океанов, небо было бы черного цвета, а на землю не упала бы ни одна, капля дождя.
Без воздуха мы бы замерзли или, наоборот, нас сожгли бы беспощадные лучи солнца.
Без воздуха нельзя прожить даже пяти минут. Он нужен для дыхания людям, животным и растениям. Чем больше на Земле лесов, садов, трав и цветов, тем чище и богаче кислородом воздух, тем легче дышать человеку.
А продолжу тем, что большая польза от воздуха идет к нам, когда мы прогуливаемся и двигаемся. Недаром говорится: Жизнь – в движении!
Во время прогулки на свежем воздухе у нас в организме происходит немало изменений.
Во время прогулки улучшается кровоснабжение организма, что хорошо сказывается на его общем состоянии.
А если касаться пользы воздуха не во время прогулки, то мне на ум сразу приходят воздушные ванны.

А теперь переходим к третьей загадке:
Мы говорим: она течёт;
Мы говорим: она играет;
Она бежит всегда вперёд,
Но никуда не убегает. (Вода)

Вода – живительная влага, наш источник жизни.
Ах, Лето! Блаженство купания
В морской и речной воде.
Мы знаем уже заранее,
Прикладывая старание,
Как будем купаться и где?

А еще вода замечательно поднимает настроение. Вы только вспомните, с каким удовольствием мы плаваем и с какой радостью дети играют в игры с водой! Чего только стоит один День Нептуна в детском летнем лагере!
Купание в естественных водоемах и бассейнах — один из самых распространенных способов закаливания. Начинать его рекомендуется весной при температуре воды +15-17°. Вначале пребывание в воде не должно превышать 12-20 секунд. Постепенно время купания увеличивается.
Прекрасным средством закаливания является и купание в морской воде.
Особенно полезно сочетание водных процедур с движением (плаванием, водной гимнастикой).

Итак, ребята, какую же пользу приносят нам наши друзья Солнце, Воздух и Вода? А теперь предлагаю поиграть:(Дети разделены на две команды)
**Эстафета «Веселое солнышко»**

Каждая команда получает по обручу и деревянные (пластмассовые) палочки. Количество палочек должно соответствовать количеству участников каждой команды. Сначала кладут обруч, затем к нему присоединяют палочки-лучики. Таким образом под веселую музыку обе группы дошкольников выкладывают на земле солнышко.
**Эстафета «Шлепни по водичке»**

Напротив каждой команды на расстоянии 5 м стоит таз с водой. Перед ним выстроены в ряд 6 кеглей. По сигналу первые игроки, выполняя бег «змейкой», добегают до таза, шлепают рукой по поверхности воды и возвращаются к своей команде. Далее в эстафету включаются следующие участники. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат задание.

Заканчивается наше веселое занятие! Я надеюсь оно вам понравилось, вы набрались сил, укрепили свое здоровье, повеселились, показали свои знания, доказали что вы дружные ребята. А вам я предлагаю нарисовать наше веселое занятие и устроить выставку для родителей!
**1 ученик**
Нас солнца луч смешит и дразнит,
Нам нынче весело с утра.
И вместе с нами всюду рядом
Наши лучшие друзья:
Солнце, воздух и вода!
**2 ученик**
Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.