**Тема: 1 сентября- День знаний. Я выбираю здоровье.**

**Цели:**

Настроить детей на учёбу, школьную жизнь. Способствовать сплочению классного коллектива. Создать благоприятную атмосферу в классе.

Углубить знания главного закона страны.

Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, раскрыть понятие здоровый образ жизни;

**Оборудование:** презентация, видеоконференция, рисунки на тему «Секреты здоровья»

**Ход мероприятия**

**1.Орг.момент**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Вот и наступил долгожданный день. Распахнула приветливо двери школа

-  Расскажите о самом интересном, что произошло с вами летом. Поделитесь впечатлениями!

**-** Я очень рада видеть вас, ребята. Вы очень выросли за лето и повзрослели. И это не удивительно. Школьная дорога привела вас в 4 класс. Это выпускной класс начальной школы.  Этот год - очень ответственный. Вы должны приложить максимум усилий, чтобы достичь самых лучших результатов.

**2.Великий закон нашего государства-Конституция**

-Родился новый человек. И с первой же минуты появления на свет его жизнь, здоровье, мирный сон и радости охраняет Великий Закон нашего государства- Конституция.

- Каждый ребёнок, родившийся в нашей республике, имеет право: НА ЖИЗНЬ,НА МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

В светлое сентябрьское утро подросший гражданин с букетом цветов и ранцем идет в школу, чтобы воспользоваться своим правом на образование. Первого сентября, вы приходите в школу со своей семьей, ведь КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАБОТУ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ.Наше государство многонационально. Все граждане Казахстана имеют равные права.

*-*  Как наше государство помогает в этом своим гражданам*?*Много прав записано в конституции. Это право на жизнь, личную свободу, отдых, на охрану здоровья и так далее. Какие обязанности определяет Конституция, как вы думаете?

В Конституции записаны не только права, но и обязанности:

Статья 34   Каждый обязан соблюдать Конституцию РК, уважать права, свободу, честь и достоинство других лиц.

Статья 36   Защита РК является священным долгом и обязанностью каждого ее гражданина.

Статья 38   Граждане РК обязаны сохранять природу и бережно относиться к природным богатствам.

Вопросы:

Когда и где была принята Конституция РК?

Почему Конституцию называют Основным Законом страны?

Какие права обеспечивает гражданам Основной Закон нашего государства?

Какие обязанности для человека определяет Конституция?

Что должен делать каждый школьник, чтобы быть настоящим гражданином нашего государства?

Зачем нужно прилежно учиться каждому ученику?

**3.Сам себе я помогу и здоровье сберегу.**

Здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.

***–*** 7 апреля – День здоровья, но о своём здоровье нужно помнить всегда.

 - Сегодня  мы попытаемся понять, что такое здоровый образ жизни и как сохранить своё здоровье.

- Давайте  уточним, что же  такое  здоровье? (*Предположения детей*).

**Здоровье** – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия.

- Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  хотя бы 1  раз? Несколько раз? Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка! Давайте  изменим  установку  и  запомним:что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет *(древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели).*

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

*–* Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека.

Нужен ли школьникам режима дня? Умеете ли вы  выполнять  распорядок  дня, беречь  время,  не тратить зря  не  только  минуты, но  и  целые  часы? *Дети рассказывают о своём режиме дня.*

 Чтобы  научиться  беречь  время,нужно  правильно  организовать  свой

режим  дня.

- Главные  правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

Забота  о  здоровье-  умение  правильно  рассчитывать  свои  силы  и  возможности. Спать  необходимо  не  менее  7  часов  в  сутки. Наше  настроение, считают  психологи,в  определенной  степени  зависит  от  часа  пробужденияТак  что  ложитесь  пораньше, вставайте  на  рассвете, и  хорошее  настроение  легче  будет  сохранить  до  вечера, а  оно, как  известно  и  создает  психологическое  и  душевное  благополучие.

Признаком  здоровья  считается  хороший  аппетит, однако  с  детства  не  следует  приучаться   к  перееданию.

***Игра “Что разрушает здоровье, что укрепляет? ”***

Учащимся предлагаются картинки, муляжи продуктов питания. Ребята выбирают те продукты, которые полезны для здоровья. **Полезные продукты**: *рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши.* **Неполезные продукты**: *чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, шоколадные конфеты, сало.*

ВОДА И МЫЛО – настоящие друзья. Вспомним пословицы и поговорки, которые говорят о гигиене, аккуратности и чистоте.

Мойте руки перед едой – будете здоровы!

Кто аккуратен, тот людям приятен!

Чаще мойся – воды не бойся!

Чистота – лучшая красота!

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространённые?

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов, а они вредны для здоровья.

- Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов в день.

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз.

**Что нам даёт здоровье?**

Физический комфорт.

Возможности:

Учиться

Работать

Познавать мир

Обладать материальными и духовными ценностями.

**4.Итог урока**

Продолжи незаконченные предложения:

Я знаю, что здоровью человека вредит…

Я думаю, что после сегодняшнего разговора…

Я надеюсь, что в будущем…

Теперь я буду стараться …

Я думаю, что для моего здоровья полезно…

**Благодарю вас за работу.**

Алматинская область

Кербулакский район

с.Сарыозек

КГУ средняя школа № 49

**Внеклассное мероприятие**

**ко дню знаний на 1 сентября**

**на тему**

**«Я выбираю здоровье»**

Классный руководитель: Н.Ибраимова

2020 г