**МБОУ «Усун – Кюельская основная общеобразовательная школа»**

**Усть-Алданского улуса Республики Саха (Якутия)**

**Коллективная творческая деятельность**

**«Я выбираю здоровый образ жизни»**

**Лыткина Юлия Робертовна**

**Учитель начальных классов,**

**классный руководитель 4 класса.**

**КТД «Я выбираю здоровый образ жизни»**

**Цели:**

* дать основы здорового образа жизни
* научить ценить и сохранять собственное здоровье
* воспитывать уважение друг другу, навыки сплоченности.

**Оборудование: листы бумаги, фломастеры, нитка.**

**КТД проводится в форме конкурса.**

**Ход КТД:**

Учитель: - Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведем коллективную творческую деятельность «Я выбираю здоровый образ жизни».

* Ребята, что бы вы пожелали самому близкому человеку? (Ребята высказывают свои ответы, ответы записываются на доске).

-счастья

-любви

-здоровье

-радости

-улыбок

-верности

-успеха

-долголетия

* Какое из предложенных вами пожеланий является самым главным, от которого зависит благополучие человека? (Здоровье)
* Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека.

1. Игровая разминка.

Собрать детей в круг, дать им ниточку и предложить передавать ее своему однокласснику и при этом каждый здоровается со своим собеседником и говорит ему какое-то пожелание.

* Знаете ли вы, что когда мы говорим «здравствуйте» это значит, мы желаем всем здоровья. А теперь потяните тихонько-тихонько за ниточки, расслабьте и снова потяните. Вот такими невидимыми нитями связан наш класс, связаны вы со своими родными и знакомыми. Мы о них часто и не подозреваем, эти нити очень тоненькие и их нужно беречь. Оттого, как вы поздоровались друг с другом, как улыбнулись, как относитесь к своим родным, друзьям, зависит самочувствие другого человека. Важно, чтобы эти нити не прерывались. Спасибо, ребята. А теперь сядьте на свои места.

1. Викторина о здоровье.

* Ребята , вы расселись по группам и по группам мы проведем разные конкурсы.

Первый конкурс - викторина о здоровье.

1.Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей? (спорт, ЗОЖ)

2.Назовите болезнь заядлых курильщиков (бронхит).

3.Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода).

4.Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

5.В каком слове увековечил свое имя Жак Нико? (никотин)

6.Овощ этот очень крут

Убивает все вокруг.

Помогают фитоциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

7.Болезнь, которую называют «чумой XX века». (СПИД)

8.Кто такой «пассивный курильщик»? (человек, вдыхающий сигаретный дым)

9.Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (ухудшается зрение)

10.Какие главные угрозы здоровью людей ты бы выделил? (плохая экология, пьянство, курение, наркомания)

1. Конкурс творческих заданий:

нарисовать плакат «Мы выбираем здоровый образ жизни».

* Ребята, сейчас у нас творческое задание: вы должны нарисовать плакат на тему «Мы выбираем здоровый образ жизни» и защитить свой рисунок. (Обсуждение рисунков)

4. Придумать «Кодекс здоровья»

* Сохранение здоровья - это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья нужно помнить всегда. Давайте сейчас попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

(Ребята пишут на листочках и прикрепляют на доске)

Кодекс здоровья:

Не курить

Не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

1. Рефлексия.

* Ребята, вам понравился наш конкурс?
* Что больше всего понравилось?

Закончился наш конкурс. Давайте встанем в круг, наберем воздуха в легкие и отпуская руки скажем «Будьте здоровы!»

Спасибо за участие!