Конспект внеклассного мероприятия

***Праздник здоровья***

**«Здоровым быть здорово!»**

**(Галиуллина Е. А. – учитель начальных классов)**

**Класс: 1 - 4**

1. Вступительная беседа.

- Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы рады видеть Вас на нашем празднике здоровья под названием «Здоровым быть здорово!»

Чтобы были мы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело…

Чтобы громче пелись песни,

Чтоб жилось нам интересней…

Нужно сильным быть, здоровым.

- Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Не случайно говорят «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Но каждый из нас должен осознавать, какой это нелегкий труд. А от чего зависит здоровье народа и каждого отдельного человека? Конечно от его образа жизни и образа жизни окружающих его людей. И каждый человек должен нести ответственность за сохранение своего здоровья. Здоровье – бесценный дар, но не менее важно уметь беречь его, а для этого надо быть грамотным. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни? (…) В современных словарях здоровье обозначает то или иное физическое состояние человека. Какие вы знаете выражения, связанные со словом здоровье? (Будьте здоровы, крепкое здоровье, здоровью цены нет, здоров будешь – все добудешь, здоровому все здорово и т. д.) Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит? (…)

2. Игра-викторина.

- Ребята, сегодня мы с вами побываем в волшебной стране здоровья. Но, чтобы туда попасть, нам необходимо выбрать правильный путь. Перед вами заколдованный камень, после которого идет три пути. Смотрите, здесь что-то написано: «Налево пойдешь – голову потеряешь, направо пойдешь – ничего не найдешь, а вперед пойдешь – узнаешь как быть здоровым». Какую дорогу выберем? (…)

- Да, это действительно дорога в Страну здоровья.

Лозунги страны здоровья

Будь аккуратен, забудь про лень – чисти зубы каждый день!

Чаще мойся – воды не бойся!

В чистой комнате – чистое тело, убирай комнату, чтобы она блестела!

В здоровом теле – здоровый дух!

- Во время нашего пути мы познакомимся с жителями этой страны, узнаем, как быть здоровым и докажем друг другу и самим себе, что «Здоровым быть здорово!».

В самом начале пути нас встречает первый житель страны. Посмотрим кто это.

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр!» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей –

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

Е. Силенок

- Вы правильно догадались, что это Мойдодыр. Так как это все-таки приключение, то во время пути нас ждут испытания. Мойдодыр поможет нам не заблудиться в Стране здоровья и успешно пройти все испытания.

- Итак, отправляемся в путь! Первое испытание называется «Здоровье в загадках».

**Испытание №1 «Здоровье в загадках»**

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым из зубков

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне –

Пусть помоет руки мне. (Мыло)

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают. (Волосы на голове)

Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему

Федю Баранова,

И Федя увидел

Неряху лохматого. (Зеркало)

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята знают… (Душ)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка. (Зубная щетка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что же это, ребята? (Мыло)

Я под мышкой посижу

И что делать подскажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (Градусник)

- Вы прошли первое испытание, и теперь пора двигаться дальше. А пока мы идем, Мойдодыр хочет вам что-то сказать.

О ногтях

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

- Мы подошли ко второму испытанию под названием «Народная мудрость гласит».

**Испытание №2 «Народная мудрость гласит»**

- Много мудрых мыслей, поговорок и пословиц высказано народом по поводу здоровья людей, их образа жизни.

- Сейчас я зачитаю вам незаконченные пословицы. Ваша задача – закончить пословицы о здоровье.

Чистота - ... (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке - … (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров - … (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле - … (Ответ: здоровый дух.)

Чеснок да лук от семи … (Ответ: недуг.)

Здоровья за деньги … (Ответ: не купишь.)

- Следующее задание посложнее. Нужно объяснить значение пословиц. Я буду читать пословицы и поговорки целиком, а вы скажите, как вы их понимаете.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Чистота – половина здоровья.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье дороже богатства.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

- А теперь немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

**Вопросы для учащихся:**

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

- Третье наше испытание называется «Здоровье не купишь – его разум дарит».

**Испытание №3 «Здоровье не купишь – его разум дарит!»**

- Я буду задавать вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы, то есть либо «да», либо «нет».

**Вопросы:**

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

- И с этим заданием вы справились. Давайте двигаться дальше. Смотрите, а вот еще один житель нашей волшебной страны. Это добрый доктор Айболит. Он расскажет вам историю, которая произошла с одним непослушным мальчиком.

О зубках

Перестану зубки чистить,

И пойду я в сад гулять.

Попрошу я папу, маму,

На качельке покачать.

А с качели-карусели

Захочу в бассейн пойти,

Ох, как зубки заболели…

Мне пора к врачу идти…

Зубки врач мои посмотрит,

Плохо дело-то, дружок –

Бормашиною посверлит

Коренной уже зубок…

Ну а если ты не будешь,

Зубки чистить по утрам,

Боль зубную не забудешь,

Будешь ныть по вечерам…

Ребяткам мой совет такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь

И здоровеньким ты будешь.

Лидия Гржибовская

- Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего испытания вам также нужно будет ответить на вопросы. Это испытание называется «Знание – сила!».

**Испытание №4 «Знание – сила!»**

**Вопросы:**

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

Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Обморожение.)

Для чего необходимо чистить зубы? (…)

Как называется материал для перевязки? (Бинт.)

Как называется травма, нанесенная огнем? (Ожог.)

Почему утренняя гимнастика полезна? (…)

Что способствует закаливанию организма? (Солнце, воздух, вода.)

Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук, чеснок.)

Почему человеку необходимо умываться? (…)

Вещества, которые обязательно надо употреблять, чтобы быть здоровыми? (Витамины.)

Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды. (Сок.)

Жидкое, а не вода, белое, а не снег. (Молоко.)

- Следующее испытание достаточно интересное. Мы вместе с вами будем составлять небольшие стишки. Давайте попробуем выполнить это испытание также легко, как остальные. Оно называется «Веселые стишки о здоровье».

**Испытание №5 «Веселые стишки о здоровье»**

Друзья, у меня есть для вас стихи,

Но их прочесть поможете вы.

Как только руку подниму я вверх,

Слово «здоровье» произносят все!

Законы … должны мы твердо знать!

Свое … беречь и охранять!

… много значит!

… всех важней!

Дайте правильный ответ, когда – да, а когда – нет.

Хороша ли чистота? – да

А режим и доброта? – да

Знанья, ум и красота? – да

Сила, бодрость навсегда? – да

Долго проживем без бед, коль болезням скажем – нет.

- В следующем стихотворении вы должны будете дополнить строчку фразой «Это очень хорошо!» или фразой «Это очень плохо!»

Жил на свете мальчик Коля, – Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе. – Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. – Это очень хорошо!

Никогда не умывался. – Это очень плохо!

Он старательно учился. – Это очень хорошо!

И однажды отличился.

Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане. – Это очень плохо!

Но исправился наш Коля. – Это очень хорошо!

Стал наш Коля молодец, – Это очень хорошо!

Тут и сказочке конец! – Это очень плохо! (*что закончилась игра*).

- И с этим заданием справились, молодцы! Идем дальше. А пока послушаем Мойдодыра, у него для нас новый совет.

Закалка

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

- Ребята, мы все иногда болеем, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Это следующее испытание под названием «Загадки о режиме дня». Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить.

**Испытание №6 «Загадки о режиме дня»**

**Загадки:**

Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай … (ответ: режим);

Утром в семь звенит настырно наш веселый друг … (ответ: будильник);

На зарядку встала вся наша дружная … (ответ: семья);

Режим, конечно, не нарушу – я моюсь по холодным … (ответ: душем);

После душа и зарядки ждет меня горячий … (ответ: завтрак);

Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам … (ответ: Мойдодыра);

После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе … (ответ: погулять или поиграть);

После ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей … (ответ: улыбаемся);

Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно … (ответ: пора).

- Эти загадки для нас очень легкие. Мы сами больше знаем. Верно? Давайте поделимся своими знаниями с жителями Страны здоровья.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

- Вот мы и добрались до последнего испытания, которое называется «Здоровый образ жизни – это стильно!».

**Испытание №7 «Здоровый образ жизни – это стильно!»**

- Вам необходимо назвать правила здорового образа жизни, которые вы знаете. Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми?

3. Заключительное слово.

- Наше путешествие по Стране здоровья, к сожалению, закончилось. Теперь мы знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Помните, что здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья нужно помнить всегда. В память о нашем путешествии Мойдодыр и добрый доктор Айболит дарят вам «Кодекс здоровья».

**Кодекс здоровья:**

1. Заниматься спортом

2. Умываться по утрам

3. Чаще мыть руки

4. Чистить зубы два раза в день

5. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты

6. Дышать свежим воздухом

7. Пить воду, молоко, соки, чай

8. Как можно больше ходить

9. Спать достаточно

10. Чаще улыбаться

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

- Мы обещаем жителям волшебной Страны здоровья, что обязательно будем соблюдать все правила, и на прощание мы подготовили для них стихотворение.

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошел!

С ветром, солнцем подружился,

Чтоб дышалось хорошо!

Приучал себя к порядку,

Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

Каждый день он бегал, прыгал,

Много плавал, в мяч играл,

Набирал для жизни силы,

И не ныл он, не хворал.

Спать ложился в восемь тридцать,

Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться

И пятерки получал.

Утром рано все вставайте,

Душ прохладный принимайте,

На зарядку становитесь,

Кашей с маслом подкрепитесь!

- Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь!».

- Я желаю, чтобы вы всегда были здоровы, ребята!

А в подарок вам, друзья,

Всем призы вручаю я.