

**МБОУ «Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»**

**Скокова Светлана Анатольевна, учитель начальных классов.**

**Внеклассное мероприятие**

**Тема: «Путешествие по стране Здоровья»**

**Цель:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Систематизировать знания о здоровом образе жизни.

Знакомить детей с группами витаминов.

Продолжать учить правила поведения при пожаре и чрезвычайных ситуациях.

Развивать внимание, мышление, память.

Закреплять навык чтения. Расширять словарный запас.

Развивать выразительность речи.

Воспитывать интерес к происходящему, быть активным.

Прививать навык культурного общения.

**Материалы, оборудование:** картинки с изображением овощей и фруктов; витамины; плакат с изображением карты города; предметы личной гигиены; карточки с пословицами; магнитофон; экран, ноутбук, проектор.

**Сценарий мероприятия**

**«Путешествие по стране Здоровья»**

-Здравствуйтесь, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйтесь! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по Стране Здоровья. Но поскольку Страна Здоровья огромна, сегодня мы сможем побывать только в нескольких ее местах. Мы побываем в Витаминном городе, сделаем остановку Первой помощи, посетим город Спорта, сделаем остановку на станции «Чистюлькино».

Путешествовать мы будем все вместе. А что бы нам не заблудиться, на чем будем путешествовать, для этого мы приготовили маршрутный лист. На каждой станции мы будем узнавать что-то новое, выполнять задания. Хочу вас предупредить о том, что активность и дисциплинированность приветствуются.

Итак, на первую станцию мы отправимся (*показ слайда № 1*) на паровозе.

*Дети строятся друг за другом и некоторое время играют в паровозик.*

“За горами, за долами  
Есть чудесная земля.  
Страна Здоровья  
Называется она”.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,  
Где живет здоровье наше,

Все ли знают?.. вот перед вами карта (на доске карточки с названиями станций ). Давайте рассмотрим наш маршрут, посмотрите на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных станций. (*Рассматривают карту-схему*)

Чтобы попасть в Страну Здоровья нужно сказать волшебный пароль: "Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!"

Вот мы и попали в страну здоровья! и вот наша первая станция "**ГИГИЕНА**"

**Вдруг в спортивный зал вбегает Грязнуля**

**Грязнуля:**

Одеяло убежало, улетела простыня,  
И подушка, как лягушка ускакала от меня.

**Учитель:**

Что с тобой случилось,  
Расскажи, что приключилось?

**Грязнуля:**

За мною мчался Мойдодыр –  
Всех мочалок командир!  
Но от него я убежала  
И к вам попала.  
Вы мне поможете?

**Учитель:**

Да, выглядишь ты, как гадкий, грязный  
Неумытый поросёнок?

**Грязнуля:**

Подождите, не ругайтесь  
И на меня так не бросайтесь!

**Учитель:**

Как же нам тебя терпеть  
И на грязь твою смотреть.  
все ребята просыпаются  
И, конечно, умываются.  
Ты одна не умывалась,  
И грязнулею осталась!  
Мы тебя с собой возьмем  
И в порядок приведем!

**Учитель:** А что же нам помогает сохранять чистоту? Отгадайте загадки.

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его,  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

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 любят ...*(душ)*

Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.  
*(Носовой платок)*

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Любям всем нужна *(зарядка)*

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса *(велосипед)*

### **Игра «Найди пару»**

На столе у меня предметы, необходимые для ухода за телом или наведения чистоты в доме нужно найти каждому предмету пару ( мыло — полотенце, зубная щетка — зубная паста, веник— совок, тряпка — ведро). Задание вам найти пару и сказать почему... вы выбрали эту пару.

Вы все были молодцы, и мы двигаемся дальше, следующая станция «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

поиграем в **игру «Да - нет »**, если еда полезна отвечайте да, если не согласны - «Нет».

- Каша - вкусная еда, это нам полезно? (да)  
-Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети? (да)  
-В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)
- Щи - отличная еда, щи - полезны детям? (да)
- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? (нет)  
-Фрукты - просто красота! это нам полезно? (да)
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? (нет)  
-Овощей растет гряде, овощи полезны? (да)  
-Сок, компот на обед, пить полезно детям? (да)  
-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? (да)...

Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда -  
Будем мы здоровы? *Дети (хором):* Да!

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую станцию, которая называется «СПОРТИВНАЯ»

**Давно доказано на деле:  
Здоровый дух в здоровом теле.  
Об этом забывать нельзя:  
Зарядка всем нужна, друзья!**

**Эстафеты** (на ракетке пронести мяч, прочеканить мяч, прокатить обруч).

Двигаемся дальше.... следующая станция "**РЕЖИМ ДНЯ**"

**Учитель:** А что случилось, Грязнуля?

**Грязнуля:**

Стало плохо мне сейчас!  
Предо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.

**Учитель:**

Так нельзя её бросать,  
Надо доктора позвать.

*Деятельность детей (Дети хором зовут доктора Айболита)*

**Входит доктор Айболит**

**Айболит:**

Здравствуйте, ребята!  
Что случилось? Что болит? Есть и йод и вата.

**Грязнуля:**

Болит, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне.  
Не хочу я даже сладость –  
Вот какая везде слабость...

**Айболит:**

Сейчас осмотр проведу,  
Чем смогу – тем помогу.  
Ручки слабые, ножки тоже,  
Так-так-так, на что ж похоже?  
Грязнуля, а зарядку ты делаешь?  
А питаешься ты всегда в одно время?  
А вчера весь день чем занималась?

**Грязнуля:**

Чем, чем? На диване весь день пролежала,  
Мультфильмы интересные смотрела.

**Айболит:** И даже на прогулку не ходила?

**Грязнуля:** Нет, конечно! Ведь мультики интересные были.

**Айболит:**

Ребята, а вы знаете, почему заболела Грязнуля?  
Чего она не соблюдает? (Режим дня)

**Айболит:**

У тебя болезней нет! Дам тебе такой совет:  
Соблюдая режим дня, здоровым будешь ты всегда!  
- А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

*Деятельность детей*

- Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.
- Утром делаем зарядку, вовремя всегда едим,
- Днём играем, ночью спим.
- После школы по часам делаем уроки,
- Отдыхаем и играем, вовремя, всё в сроки.
- Маме дома помогаем.

- Свой режим мы соблюдаем.
- В десять вечера, устав,
- Спокойной ночи пожелав,
- Отправляемся мы спать – до утра нам отдыхать.
- Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.

**Учитель:** Наше путешествие подошло к концу!

И мы возвращаемся в нашу школу бодрыми, веселыми, с желанием беречь и укреплять свое здоровье.

*Доктор Айболит угощает витаминами*