ГБОУРК «Евпаторийская санаторная школа - интернат»

Внеклассное мероприятие:

«Здоровье – самый дорогой вклад»

 Учитель начальных классов : Волкомор А. И.

Евпатория

«ЗДОРОВЬЕ — САМЫЙ ДОРОГОЙ КЛАД»

Цель: формировать у учащихся представление о здоровье человека, сознательное отношение к своему здоровью, стремле­ние овладеть навыками здорового способа жизни и безопасного для здоровья поведения; воспитывать потребность в здоровье как важнейшей жизненной ценности.

Оборудование: цветок Здоровья, листики с именами, чемо­дан, аудиозаписи, рисунки учащихся.

Интерактивные методы: «мозговой штурм», письмо в рисунках.

Ход занятия

I. ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

— Доброе утро, дети! Я желаю вам хорошего дня, радости, приятного общения.

Какие вы сегодня красивые и нарядные!

Давайте за руки возьмемся,

 И веселее станет нам.

 Ведь мы — друзья.

А это значит —

Улыбки, радость дарим вам.

II. МОТИВАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 Вступительное слово учителя

Учитель. Ребята, как приятно, что вы сейчас пожелали здоровья, добра не только себе, но и всем присутству­ющим. Сегодня на занятии мы будем говорить о здо­ровье, раскроем секреты здорового способа жизни, поговорим о полезных и вредных привычках.

Мы отправляемся в таинственный город «Здо­ровье». Там познакомимся с его жителями, и попро­сим их раскрыть секреты здоровья. Собираясь в дорогу, возьмем с собой чемодан, где и будем хранить тайны нашего здоровья.

 Путешествуя , вы прийдете к цветку. Лепестки этого цвет­ка — это и есть составляющие нашего здоровья.

 Аутотренинг

— А поскольку цветка еще нет, пофантазируй­те, каким может он быть.

Это может быть роза, ромашка, тюльпан. Ребята, закройте глаза и представьте себя одним из этих цветков.

Звучит музыка.

— Вы — прекрасный цветок. Ваши ноги — это корни в благодатной земле. Ваше тело — стройный стебель. Ваши руки — листочки цветка. Корни черпа­ют из земли силу, которой наполняются стебли, лис­точки. Вы чувствуете, как силы поднимаются вверх по стебельку. Вы ощущаете тепло солнечных лучей, впитываете его каждым листочком. Вы ощущаете дуновение ветерка, вас умывают капельки теплого дождя. Вы радуетесь прохладе в жаркий день. Потяни­тесь вверх, откройте глаза! Вы набрались жизненной энергии солнышка, ветерка, дождика.

— А теперь узнаем, кто каким цветком себя представлял!

Учитель показывает цветы, а дети поднимают руки.

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

«Мозговой штурм»

— Отправляясь в дальнюю дорогу, подумайте, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Обсудите этот вопрос в паре, предложите свои идеи.

I привал «Гигиена»

Учитель. Чтобы найти правильный ответ, отправляй­тесь в дорогу!

Учащиеся в костюмах выходят по очереди. Первой обращается к ребятам Гигиена.

Гигиена

Добрый день! Я — чистота!

 С вами быть хочу всегда.

 Сначала познакомлюсь с вами, Чтобы стали мы друзьями.

Учитель

Вот Карина, Владик, Вика, Вот Сережа, Дима, Даня, Санавер, и Ростик с Сашей , рядом Женя,

 А как звать вас?

Гигиена

Гигиена! Я пришла вас научить,

 Как здоровье сохранить.

 Мой совет совсем несложный —

 С грязью будьте осторожны!

Входит Грязь. Грязь

Вы про грязь? — И я у вас!

Гигиена

Ты ко мне не приближайся! И ко мне не прикасайся!

Грязь

Ах, ах, ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

 Я б такое не надела,

 У меня — другое дело!

От борща пятно большое,

 Вот сметана, вот жаркое.

 Это клей, а здесь чернила, Согласитесь, очень мило

 Я открою вам секрет:

 Лучше платья — просто нет!

Грязь здоровается с детьми за руку. Гигиена вытирает им руки полотенцем.

Грязь

Дети, вы не мыли руки?

Значит, скоро я прибуду

. Если пол вы не" помыли —

 Меня в гости пригласили.

Гигиена. Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, делать зарядку.

Грязь. Нет, нет, я вам не верю!

Ведущая. Дети, покажем, что у нас слова не расхо­дятся с делом. Ассистентка Физзарядка!

Выбегает Физзарядка.

Физзарядка. Я здесь!

Чтобы мы никогда и ничем не болели, Чтобы в школе и дома

мы бодрыми были, Чтобы было здоровье

в отличном порядке, Всем нужно с утра

заниматься зарядкой!

— Покажите, как вы умеете делать зарядку.

Учитель. «На лугу» (руки вверх — вдох, руки вниз — выдох); «деревца» (руки за голову в замок, голову наклонить назад и давить головой на руки); «нюха­ем цветок» (вдох носом, выдох ртом); «жучки» (большим пальцем давить в центр ладони — вдох, ослабить выдох); «комарики» (наклоны головы впе­ред, назад, влево, вправо; повороты влево, вправо).

Физзарядка. Дети, здоровье в порядке?

Дети. Спасибо зарядке!

Грязь. Ой, ой, сейчас мы посмотрим, как вы с моими помощниками справитесь. Микробы, ко мне!

1-й микроб

Мы микробы страшные, Мы страшные, страшные. Вредные, ужасные! Ужасные, ужасные! Мы любим не букашек, А грязных замарашек!

2-й микроб

Кто с водой не дружен,

Он-то нам и нужен!

 Кто боится мыла?

Ах, какой он милый!

 Кто не моет даже рук,

 Значит, нам он брат и друг!

Учитель. Я знаю, как освободить ребят от микробов. Назовите предметы, которых боятся Микробы и они вас отпустят.

 **Ученик**

Мойте руки с мылом, мылом белым,

Пропадут микробы без следа навсегда.

Защищают руки, ноги, тело

Солнце, воздух, мыло и вода.

Дети называют.

Гигиена

Ну, теперь ты убедилась, Что сюда ты зря явилась!

Грязь

Плохи совсем мои дела,

И здесь друзей я не нашла.

Уходит. Гигиена

Запомнить нужно навсегда: Залог здоровья — чистота!

Учитель. Какой первый секрет здоровья мы узнали?

Примостились на крыльце,

И кричат они , и спорят:

Кто важнее для здоровья?

- Я, - промолвил важно А,-

Не росли бы без меня

-Я, - перебивает С, -

Без меня болеют все.

- Нет, - надулся важно В ,-

Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает -

Плохо спит и слаб бывает.-

Так и спорили б они,

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя ученик

Не сказал им напрямик:

- Все вы, братцы , хороши

Для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу.

Я здоровьем дорожу!

2 привал « Спор витаминов»

Действующие лица : автор, ученик, витамины А, В, С.

Витамины А, В, С

Учитель. Так что нам нужно для здоровья? (Витамины)

Учитель.

Для здоровья очень важно правильное питание. Рацион школьников должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, овощи , фрукты и фруктовые соки

 «Микрофон»

\_ Ребята , а вы знаете почему помидор красный?

Сейчас вы просмотрите сказку непростую , а поучительную . А почему поучительная вы сами догадайтесь.

Автор: В давние времена жили на одном острове овощи.

**Огурец**

Я веселый молодец,

я зеленый Огурец.

**Капуста.**

Без меня на грядке пусто ,

А зовут меня капуста.

**Лук**

Без меня вы как без рук:

В каждом блюде нужен лук.

**Помидор**

Любят дети с давних пор

Вкусный , сладкий Помидор.

**Хозяйка**

Я полью свой огород,

Он ведь тоже воду пьет.

**Автор**

 Овощи все с каждым днем росли и зрели. Жили они дружно, никогда не ссорились. Но однажды Помидор решил, что он лучше всех, и начал хвастаться.

**Помидор**

 Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее.

 Меня взрослые и дети

 Любят больше всех на свете.

**Огурец**

Слушай, это просто смех,

Хвастать, что ты лучше всех!

**Лук**

Не поймет никак он, братцы,

Некрасиво задаваться.

**Авто р.** А Помидор все свое твердил.

**Помидор**

 Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее.

Меня взрослые и дети

Любят больше всех на свете.

**Овощи**,

Хвалился, хвалился

 И с куста свалился.

**А в т о р.** В это время на огород при­шла хозяйка, чтобы сорвать овощи на обед. Всех с собой взяла, а Помидор не заметила.

**Ворона**

Кар! Кар! Позор! Кошмар!

Не хочешь быть с ними дружен,

Будешь никому не нужен.

**Автор**. Стыдно стало Помидору.

Заикал он... и покраснел от стыда.

**Помидор**

Вы меня, друзья, простите!

Вы с собой меня возьмите!

**Автор**. Услышала эти слова хозяй­ка, сжалилась над Помидором и взяла его с собой. Хотите — верьте, хотите — нет, но с тех пор осенью помидоры остаются красными.

**Помидор.**

Я исправился, я не буду больше хвастаться!

**Учитель**. Так в чем же поучитель­ность этой сказки?

 Ответы детей:

1. Будь внимательным к окружаю­щим, и люди будут уважать тебя.
2. Будь вежливым, и у тебя будет много друзей.
3. Умей внимательно слушать дру­гих, и ты узнаешь много нового.

Учитель. В садах высаживают смо­родину, вишни, абрикосы, обогащаю­щие организм детей и взрослых вита­минами, минеральными веществами. Они не только полезны, но и очень вкусны. На огородах выращивают растения, помогающие бороться с болезнетворными микрооргани­змами: лук, чеснок, редис.

Учитель. А теперь поиграем

 **«Энергизатор»**

Голова, плечи, колени, пальцы. Колени, пальцы. Уши, рот, глаза, нос. Поднять правую руку, опустить себе на голову и сказать : Молодец ! Умница! Я заслужил. Работаю также хорошо и дальше.

3 привал «Отгадай-ка»

Чтение стихотворения «Пугалки» М. Котин

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным , хилым,

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут**.**

А теперь отгадайте, ребята, что нужно иметь для соблюдения правил гигиены

\*\*\*

Намочи меня водой

Да потри рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. ( мыло)

\*\*\*

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. ( расческа)

\*\*\*

Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. ( зубная щетка)

\*\*\*

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище. ( одёжная щетка)

\*\*\*

Лёг в кармен и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. ( носовой платок)

\*\*\*

Вафельное полосатое,

Гладкое, лохматое

. Всегда под рукой –

 Что это такое? (полотенце).

Вот наше путешествие подошло к концу . Я надеюсь ребята вы сегодня узнали много полезного и будете применять эти знания всегда.