

Секреты здоровья

Внеклассное мероприятие

Н. В. Жук,
учитель начальных классов
первой категории
Свислочской СШ
Осиповичского района

Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни, пополнить знания об правильном питании, напомнить правила личной гигиены; развивать внимание, мышление; воспитывать культуру поведения за столом, доброжелательное отношение в коллективе.

Оборудование: рисунок с изображением Мойдодыра, конверт с письмом, карточки с рисунками овощей, музыка, воздушные шары.

Ход мероприятия

1. Организационный момент

– Здравствуйте, – ты скажешь человеку.

– Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдёт в аптеку. И здоровым будет много лет.

Слово «здравствуй» означает « будь здоров». Говоря эти слова, мы желаем друг другу здоровья.

- А почему человек не пойдёт в аптеку, когда услышит слово «здравствуй»? (*Иногда не лекарство, а доброе слово помогает*)

2. Основной этап

Дорогие ребята! Сегодня в нашей большой и дружной школьной семье праздник под названием «Секреты здоровья».

Вы должны достаточно твердо усвоить, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни должны стать для вас столь же необходимыми, как воздух, вода, пища.

Двигайся больше – проживешь дольше.

1 ученик: Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Вам зарядку делать надо,

Много пользы от нее,

А здоровье – вот награда

За усердие твое.

Зайцы делают зарядку,

Мишки – тоже,

Белки – тоже.

2 ученик: А Сергей лежит в кровати

И кричит, что он не может:
То зубная боль приснилась,
То в ушах вчера колело,
Словом, долго мы с ним бились
И оставили в покое!

Все ребята как ребята,
Дружат с пляжем и коньками,
Не валяются в кровати,
Помогают даже маме!

А Сергей – не в силах бедный
Тяжело и то, и это...

Очень скучно, очень вредно,
Неподвижно жить на свете!

Ведущий. А кто из вас, ребята, дружит с физкультурой, по утрам делает зарядку?

– Сейчас проверим, как вы умеете делать зарядку?

(Выполняют упражнение под музыку из кинофильма «Приключения Буратино».)

– Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье!

Здоровье есть сама жизнь с её радостями, тревогами.

Помните: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

3 ученик: Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

4

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок,

Из штенины вырван клочок.

Мне, признаться, неприятно

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фурашка блинам

И расстегнут воротник?

Кто же этот ученик?

Ведущий. – А теперь скажите, есть ли в нашем классе такие ученики?

– Ребята, к нам в школу пришло письмо.

– Постарайтесь узнать адресата:

«Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой,
Потерпите – не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень, вас прошу:
Мойтесь чаще, мойте чаще –
Я грязнуль не выношу,
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто:
До свиданья... (*Мойдодыр*)

Загадки

Есть в комнате портрет,
во всём на вас похожий.
Засмейтесь – и в ответ
он засмеётся тоже.
(зеркало)

Ускользает, как живое,
но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
пусть отмоет руки мне.
(мыло)

Костяная спинка,
жёсткая щетинка,
с мятной пастой дружит,
нам усердно служит.
Вафельное и полосатое,
гладкое и мохнатое,
всегда под рукою.
Что это такое?

Хожу-брожу не по лесам,
а по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
чем у волков и медведей.

(зубная щётка)

(полотенце)

(расчёска)

Пузыри пускало,
пенной кверху лезло –
и его не стало,
всё оно исчезло.
(мыло)

Ведущий. – Надо, ребята дружить с Мойдодыром, который советует почаще умыться, чистить зубы.

(Парад «овощей»: морковь, капуста, помидор, лук, свекла.)

✓ Я – морковка сладкая.

Выросла на грядке я,
Я листву на солнце грела,

Покраснела и поспела.

✓ Я – капуста белая,

Вкусная и спелая,

Я дождями умывалась,

Втриста платьев одевалась.

✓ Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

✓ А меня вот все боятся,

От меня глаза слезятся.

Но я – лук,

От семи недугов!

✓ Надо свеклу для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай,

Лучше свеклы нету!

- Какие еще полезные продукты вы знаете?

Ведущий. Очень важно, ребята, уметь вести себя за столом. Вам предлагается посмотреть инсценировку и дать советы мальчику Саше.

Сценка «Манная каша с бородой»?

Ведущий. Мама поставила перед Сашей тарелку. В тарелке была манная каша. Саша съел ложку манной каши и задумался.

Мама. - Ну, ешь скорей!

Бабушка. - Кушай, внучек милый.

Ведущий. Саша отправил в рот другую ложку и опять задумался.
(Надолго.)

(Рассердилась мама и ушла. Огорчилась бабушка и тоже ушла.)

Саша. - Вот и хорошо *(сказал сам себе)*. Никто меня больше торопить не будет. Буду за столом сидеть сколько захочу. Захочу – всю жизнь просижу.

Ведущий. Съел ложку. Поглядел в окошко. Съел ложку. Поиграл с ложкой. Съел ложку. Поспал немножко. Тут в дверь постучали.

Почтальон.- Здесь живет Александр Иванович Иванов?

Саша. -Вот он я. Кашу доедаю.

Почтальон. -А вам пенсия.

Саша. -Какая пенсия?

Почтальон.- Как же? Вы старенький дедушка с бородой. Вам пенсия полагается.

Ведущий. Посмотрел Саша в зеркало – и ахнул! Сидит перед пустой тарелкой старый – престарый старик. И белая борода выросла.

Вот вам и манная каша с бородой.

- Какие советы вы можете дать Саше? *(ответы детей)*

- Помните о том, что нельзя слишком долго сидеть за столом.

Постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. Ешь в одно и то же время.

2. Мой руки перед едой.

3. Ешь пищу, полезную для здоровья.

4. Ешь из чистой посуды.
5. Ешь не торопясь, хорошо пережевывая пищу.
6. Не пей между приемами пищи воды.
7. Не пробуй на вкус незнакомые растения, ягоды. Они могут быть ядовитыми.
8. Не ешь пищу, которая изменила свой цвет, вкус, запах.

9. После еды полощи рот.

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

- Дети, встаньте, пожалуйста. Мы немножко поиграем. Слушайте меня внимательно. Если вы будете согласны – поднимайте руки вверх и говорите хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если нет – молча приседаете.

Начинаем.

- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
- Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?
- Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица?
- Ну, а кто начнет обед
С жвачки импортной, конфет?
- Кто поел – и чистит зубы
Ежедневно дважды в сутки?
- Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?
- Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Ведущий. – Вы любите сказки?

Золушка всегда любила танцевать. Но свободного времени для этого у нее никогда не было. Поэтому Золушке приходилось танцевать в то время, когда она выполняла работу по дому.

- Девочки, покажите, как танцевала Золушка в тот момент, когда она...

(Гладила белье; поливала цветы; выбивала ковер; мыла посуду; вытирала пыль.)

- Всем знакома сказка про Муху-Цокотуху. После того, как Муха-Цокотуха была спасена, после того как доблестный Комар победил злого Паука, как известно, был устроен бал. На этом балу веселились и плясали только насекомые.

Попробуйте изобразить этих насекомых и станцевать так, как могли бы танцевать.

(тараканы; стрекозы; бабочки; кузнечики).

- Сейчас выйдут дети, которые расскажут нам о многих секретах здоровья.

Давайте внимательно их слушаем.

1. Аппетит у тех бывает,
Кто на воздухе гуляет,

Ночью спит, а днем –
Занимается трудом.

2. Гуляй на воздухе, не кушай перед сном.
И летом спи с открытым лишь окном.

3. Жизнь замечательна.
Твори ее любя!

Жизнь удлинить зависит от тебя.

4. Известна истина для всех одна:
«Залог здоровья – это чистота».

5. Лекарство лишь тогда больному помогает,
12

Когда назначенный режим он строго выполняет.

6. Не забывай в числе продуктов
Побольше есть овощей и фруктов.

7. Организуй досуг с разумной целью
Запомни: отдых – это не безделье.

8. Хранить спокойствие всегда старайся
И из-за пустяков поменьше раздражайся.

9. Цените жизнь в активном проявлении
Жизнь не покой, а действие – движение.

3. Рефлексия.

4. Подведение итогов

Желаю всем здоровье и никогда не болеть.

