МБОУ «Фёдоровская ООШ»

**Методическая разработка**

**Внеклассного занятия в 1-4 классе.**

**«Я здоровье берегу-**

**сам себе я помогу»**

Автор: Чемоданова Вера Борисовна

учитель начальных классов

МБОУ «Фёдоровская ООШ»

с. Фёдоровское, 2013 год

**Пояснительная записка**

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне не благоприятной окружающей среды, самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

« Здоровье - это то, что люди больше всего

стремятся сохранить и меньше всего берегут »

/ Ж. Лабрюйер /

Как же его сохранить? Как убедить в необходимости беречь его с ранних лет? Как сделать так, чтобы бережное отношение к себе и другим людям стало привычной, а позже - особенностью характера?

 Предлагаемая методическая разработка – попытка разнообразить профилактическую работу среди младших школьников по бережному отношению к своему здоровью. Она разработана с учётом особенностей сельского социума, где проживают учащиеся, их уровня развития, жизненного опыта. В основы положены общие рекомендации по формированию здорового образа жизни.

**Цель:** научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

**Задачи:**

1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

2.Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

 В результате проведённого мероприятия учащиеся должны научиться понимать необходимость соблюдения режима дня и питания, правил гигиены; получать возможность пользоваться простыми навыками самоконтроля своего самочувствия для сохранения здоровья.

**Я здоровье берегу-**

**сам себе я помогу.**

Получен от природы дар.

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье – очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Кто не ленив, конечно, сможет

Здоровье это преумножить!

Топ… топ… топает малыш

С мамой по дорожке – милый стриж!

Маленькие ножки не спешат,

Только знай себе твердят:

Топ… топ… очень нелегки

В неизвестность первые шаги…

А в саду дорожка так длинна-

Прямо к небу тянется она.

Топ…топ… топ… топ… очень нелегки

Топ…топ… топ… топ… первые шаги

*Человек на свет родился,*

*Встал на ножки и пошёл!*

*С ветром, с солнцем подружился,*

*Чтоб дышалось хорошо!*

*Приучал себя к порядку,*

*Рано утром он вставал!*

*Бодро делал он зарядку,*

*Душ холодный принимал!*

*Он к зубным врачам, представьте,*

*Не боясь совсем, пришёл.*

*Он ведь чистил зубы пастой,*

*Чистил зубы порошком.*

*Человек за обедом*

*Чёрный хлеб и кашу ел*

*Вовсе не был привередой,*

*Не худел и не толстел*

*Каждый день он бегал, прыгал,*

*Много плавал, в мяч играл*

*Набирал для жизни силы,*

*Он не ныл и не хворал.*

*Спать ложился в девять тридцать,*

*Очень быстро засыпал*

*С интересом шёл учиться*

*И пятёрки получал!*

**Ведущий:**

Сегодня мы

Друзей здоровья вам покажем

У них, что спросят, они расскажут

Ребятам всем о деле важном,

Как сильным вырасти, отважным.

**Доктор Айболит:**

Меня вы, ребята, узнали?

Так я тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам пришёл я не затем,

Чтоб ставить градусники всем:

Здесь все здоровы?

Очень рад приветствовать таких ребят.

**Мед. Сестра:**

У нас сегодня карнавал здоровья. Быть здоровыми хотят И взрослые и дети.

Как здоровье сохранить? Кто поможет нам ответить?

Познакомьтесь – витамины!

**А , В , С**

Нынче к доброй медицине Мы покажем путь тебе!

**А -** Чтобы были вы красивы!

**В -** Чтобы не были плаксивы!

**С -** Чтоб в руках любое дело, дружно спорилось, горело

**А -**Чтобы громче пелись песни, Жить чтоб было интересней.

**В -** Нужно сильным быть, здоровым!

**Айболит:**

*Эти истины не новы!*

*Только вы ответьте мне:*

*Путь к загадочной стране,*

*Где живёт здоровье ваше,*

*Все ли знают?*

*Дружно скажем…*

**Мед. Сестра:** Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться

Вам придётся с ним сразиться!

**Мойдодыр:**

Здравствуйте!

Все Чуковского читали

И меня вы все узнали!

Я- великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Со мной мои помощники, Мыло и зубная щётка. А среди ребят, я надеюсь, нет грязнуль, которые забывают, что без нас нельзя быть крепкими и здоровыми. Все должны запомнить такие слова: «У нас закон: вход грязнулям запрещён!»

**Девочка:** Пустите меня! Пустите!

**Мойдодыр:** Ах ты, девочка чумазая, Где ты руки так измазала?

**Девочка:** Я на солнышке лежала, Руки к верху я держала-вот они и загорели!

**Мыло:**

Ах ты, девочка чумазая, Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный, Будто закопчённый.

**Девочка:** Я на солнышке лежала, Носик к верху я держала- вот он и загорел!

**Зубная щётка:**

Ой ли! Так ли? Так ли дело было?

Отмоем всё до кали, Ну-ка дайте мыло.

(*моют девочку*)

**Мыло:**

Долго девочка кричала, Как увидела мочало, Зацарапалась, как кошка.

**Девочка:**

Не трогайте ладошки-

Они не будут белые,

Они же загорелые!

**Зубная щётка:** А ладошки-то отмылись.

**Мыло:** Оттирали губкой нос, Разобиделась до слёз.

**Девочка:**

Ой, мой белый носик

Мыла не выносит,

Он не будет белый,

Он же загорелый!

**Зубная щётка:** А носик тоже отмылся.

**Все:** Это была грязь!

**Мойдодыр:**

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

**Все:**

А нечистым трубочистам

Стыд и срам, стыд и срам.

(Выходит мальчик с перевязанной щекой.)

**Мойдодыр:**

Послушай-ка дружок, ты что сегодня бледен?

Или, может быть, ты не здоров? И был бы для тебя не вреден

Совет хороших докторов?

**Мальчик:**

Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб.

Нету мочи никакой

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти

Кто поможет мне дойти?

**Зубная щётка:**

Чтобы зубы не болели

И на солнышке блестели

Надо чистить зубы щёткой

По утрам и вечерам.

**Ведущий:**

А как правильно чистить зубы нам расскажет фельдшер Антропова Л.Т

**Мед. Сестра:**

Вы покушали так вкусно! Сразу зубы чистить нужно.

В руку щёточку возьмём, Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело, Зубы чистим мы умело.

Сверху вниз и справа влево, Сверху вниз и справа влево,

И снаружи, изнутри Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами, Щётку водим мы кругами.

Зубы чистили осторожно, Ведь поранить дёсны можно…

А потом что? А потом зубы мы ополоснём

Нам понадобится кружка…

**Айболит:**

*Улыбнитесь-ка друг дружке,*

*Поработали умело*

*Ваши зубы стали белы!*

«Надо всем нам твёрдо знать – день с зарядки начинать »

*Я хочу, друзья, признаться,*

*Что люблю я по утрам*

*Физзарядкой заниматься,*

*Что советую и вам.*

*Всем зарядку делать надо*

*Много пользы от неё.*

*А здоровье - вот награда*

*За усердие твоё.*

**1 ученик:**

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам.

Пусть болезни нас бояться, пусть они не ходят к нам

**Все:** Раз, два, шире шаг, Делай с нами так.

**2 ученик:**

Широко раскинув ветки возле дома старый клён,

Выгнул спину-кот соседки, физкультуру любит он.

**Все:**

Раз, два, шире шаг, Делай с нами так.

**3 ученик:**

Птица крылья расправляет, просыпаясь на заре,

Мишка лапы разминает у берлоги на ковре.

**Все:** Раз, два, шире шаг, Делай с нами так.

(Сидят два мальчика спиной друг к другу. Один чихает, другой кашляет.)

**Крепыш:**

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.

Не послушались – болеют.

**Мальчики:**

Поздно поняли мы братцы, какполезно закаляться.

Хватит кашлять и чихать, станем душ мы принимать из водицы ледяной.

**Крепыш:**

Погодите. Ой, ай, ай!

Крепким стать нельзя мгновенно.

Закаляйтесь постепенно.

**Мед. Сестра:**Утром после зарядки нужно обтереться мокрой рукавичкой, сделанной из грубой ткани. Сначала оботри шею, руки, грудь, а затем ноги. И в течение всего дня не забывайте о подвижных играх.

**Айболит:**

*Если кто-то простудился, Голова болит, живот,*

*Значит надо подлечиться, Значит в путь- на огород.*

*С грядки мы возьмём микстуру, за таблеткой сходим в сад,*

*Быстро вылечим простуду, Снова будешь жизни рад.*

**Царь:** Повелеваю сей указ прочитать и сей же час исполнять!

**Глашатай:**

Я есть царь, и я повелеваю:

Отныне и во веки веков

На столе мужика и на царском столе

Наипервейшим блюдом считать чеснок.

Он и вкусен и для здоровья полезен.

**Царь:** Что это?

**Глашатай:** Это овощи.

**Царь:** А чего у них полезного для здоровья есть?

**Глашатай:** Слушайте.

**Горох:**

Я такой хорошенький, зелёненький мальчишка! Если только захочу всех горошком угощу!

**Свёкла:**

Свёкла нужна для борща и винегрета. Кушай сам и угощай- лучше свёклы нету.

**Капуста:**

Лучше свёкла помолчи, из капусты варят щи. А какие вкусные пироги капустные!

**Огурец:**

Очень будите довольны, съев огурчик малосольный. А уж свежий огуречик всем понравится, конечно.

**Редиска:**

Я- румяная редиска,

Поклонюсь всем низко-низко!

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем.

**Морковь:**

Я вам знакома? Громче- ДА!

Богата витамином «А»

Он нужен для того, чтоб выше выросли вот этой крыши.

И для того, чтоб в темноте Не быть куриной слепоте.

**Хлеб:**

Я хлеб ржаной

И всё во мне, богато витамином «В»

Хорош я с супом и со щами, И с постным маслом, овощами.

**Картофелина:**

Знают дети все! Что много витамина «С»

В картошке, луке, сладком перце, в шиповнике и в чесноке

В смородине и в фруктах, в любых растительных продуктах.

**Царь:**

Спор давно кончать пора! Спорить бесполезно.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить Все без исключения.

**Мед. Сестра:**Здоровое питание означает разумное питание.

Рацион питания должен содержать определённый набор мясных, рыбных, овощных продуктов, круп, молока и молочных изделий.

**Айболит:**

*Ребята!*

*Нет богатства краше,*

*Чем крепкое здоровье наше.*

*На радость всем, И папе с мамой,*

*Растите, дети, крепышами.*

«Мы порядком дорожим-соблюдаем свой режим»

**Мед. Сестра:**

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы, и бывают похожи на тех ребят, о которых вы сейчас услышите.

**Мама:** Наташенька, вставай!

**Наташа:** Сейчас!

**Мама:**

Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас.

Ведь ты не спишь давно!

**Наташа:**

Ну, маменька, ну чуточку,

Ещё одну минуточку.

**Мама:** Наташа, сядь к столу!

**Наташа:** Сейчас!

**Мама:**

Ну, сколько можно ждать?

Твой чай уже четвёртый раз

Пришлось подогревать!

**Наташа:**

Ну, мамочка, ну чуточку

Ещё одну минуточку.

**Мама:** Наташа, спать пора!

**Наташа:** Сейчас!

**Мама:**

Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть.

**Наташа:**

Ну, мамочка, ну чуточку

Ещё одну минуточку.

**Мед. Сестра:**

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

**Айболит:***Мы желаем вам, ребята,*

*Быть здоровыми всегда.*

*Но добиться результата*

*Невозможно без труда.*

*Постарайтесь не лениться-*

*Каждый раз перед едой,*

*Прежде, чем за стол садиться,*

*Руки вымойте водой.*

*И зарядкой занимайтесь*

*Ежедневно по утрам.*

*И, конечно, закаляйтесь-*

*Это так поможет вам.*

*Свежим воздухом дышите*

*По возможности всегда.*

*На прогулки в лес ходите,*

*Он вам силы даст, друзья!*

*Мы открыли вам секреты,*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы,*

*И легко вам будет жить.*

**Айболит:**

Мы про здоровье вам с утра

Сегодня толковали.

Расстаться нам пришла пора,

И среди вас едва ли

Найдётся кто-то из придир,

Кому неясно что-то.