«Путешествие на поезде «Здоровье»»

Внеклассное мероприятие по ЗОЖ

**Класс:** 2 класс

**Место проведения:** МО ШИСП

**Тема мероприятия:** «Путешествие на поезде «Здоровье»»

**Форма проведения:** Конкурсно – игровая программа

Цель: Формирование потребности школьников в здоровом образе жизни.

Задачи:

Способствовать сохранению и укреплению здоровья младших школьников;

Развивать интеллектуальные способности, творческую инициативность, спортивный дух и активность;

Воспитывать дружеские отношения в игре.

Оборудование:2 воздушных шарика, 2 волейбольных мяча, 2 скакалки, 2 обруча, жетоны, диплом, витамины, презентация ИКТ.

Ход мероприятия

2 команды. 1 – «Физкультурники»; 2 – «Спортсмены». Работа ведется по станциям.

Ведущий: Я еще раз говорю вам «здравствуйте!», а это значит, что я желаю вам крепкого здоровья! Как вы думаете, почему в приветствии людей залажено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

- Совершенно верно, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. А что же такое здоровье? (ответы детей)

- Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

- Назовите главные факторы составляющие здоровье человека (ответы детей)

- Но есть и другие факторы, которые вредят здоровью человека, назовите (ответы детей)

***1.Разминка. Игра на внимание: «Это я,***

***это я – посмотрите на меня!»***

1.По утрам я чищу зубы,

Я ведь с щеткою дружу,

На проверку очень смело к стоматологу хожу…

2.Замарашка рук не мыл,

Месяц в баню не ходил,

Солнце, воздух и вода,

Мои лучшие друзья!...

3.Просыпаюсь очень рано

И бегу сначала в ванну,

Умываться мне не лень,

Хожу чистым я весь день!...

4.Девочка копуша

Час жевала грушу,

Два - умывалась,

Три – вытиралась…

Звучит фонограмма «Мы едем, едем.едем в далекие края»

***2.Станция «Витаминная»***

Ведущий: Витаминная страна,

Вся чудес она полна –

Витамины здесь живут,

Всех нас в гости к себе ждут!

- Какие витамины вы знаете? (каждая команда поочереди перечисляют)

- Какие бывают витамины и где они содержатся?

- Как вы думаете, витамины полезны или вредны для здоровья? (ответы детей)

- А что может случится, если человек не будет употреблять витамины? (ответы детей)

Выходят дети «витамины» и загадывают каждой команде про свой витамин загадку.

«А» - на одной ноге стоит,

Срежут, засолят – хрустят,

С постным маслицем едят…

Черненький, полосатенький,

А в середке сладенький… (ответы записывают)

 - Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет! и др. загадки.

***3.Станция «Спортивная»*** Физкультминутка.

Выходит ученик «Спортик»

 - Здравствуйте, ребята – я Спортиком зовусь

И если будет скучно, вмиг разгоню я грусть.

Мой папа – Спорт, а мама – Физкультура,

Все виды спорта – близкая родня.

Чтоб здоровым, сильным быть, надо спорт всегда любить!

(Спортик кидает мяч каждому игроку, а тот в ответ называет вид спорта)

**Спортивные игры с воздушными шарами, мячами, скакалками и обручами.**

1)- Ну так, что друзья слабо,

Угодить мячом в ведро?

Это не баклуши бить,

Надо очень ловким быть,

Ты за мяч скорей берись,

Да смотри, не промахнись (состязание с мячами)

2)Состязание с воздушными шарами (прыжки с мячом между ног)

3)Скакалки (бег)

- Прыгают по травке резво воробьи,

Распушив на солнце перышки свои,

Прыгают сорока с галкой, кто быстрей –

Мы возьмем скакалки, с ними веселей.

4)Обруч «Кто дольше» (капитаны команд)

Ведущий: Молодцы! Со спортом вы дружны. А сейчас давайте послушаем одну интересную историю.

***Сценка «Две подружки»***

- Как вы думаете, ребята, это были полезные или вредные советы? (ответы детей)

Физминутка «Кричалки»

1.Если долго хочешь жить…(разные ответы детей должны быть в рифму)

2.Напомним каждому с любовью…

3.Силу всем дают супы, овощи и каши… ешьте, будете сильны, как спортсмены…

4.Солнце.воздух и вода…

- Заканчивая, наше путешествие мы подъезжаем к станции «Школа», каждая команда должна изобразить на листочках и рассказать какую школу здоровья будущего вы видите.

- Нам пришла пора прощаться, жаль мне с вами расставаться.

Будем снова в гости ждать, и хотим вам пожелать:

Всем здоровым, сильным быть, крепко спорт всегда любить.

Помнить всем о гигиене, чистоте, здоровом теле.

С витаминами дружить и, конечно, дружно жить!

(командам вручаются памятные дипломы и витамины)

