*Бахтеева Гузель Наилевна*

*учитель начальных классов*

*МБОУ «Лицей №14» ЗМР РТ*

 **Внеклассное мероприятие «Быть здоровым – здорово!»**

Целями внеклассного мероприятия являются:

 -Образовательная цель : дать и обобщить знания учеников о правильном образе жизни. Также проектировать поведенческие навыки учеников в различных ситуациях, которые происходят в жизни.

-Цель развивающая : направлена на развитие у учащихся познавательных интересов к различным способам восстановления, поддержания и сохранения здоровья. Воспитательная цель : воспитывать потребность в сохранении жизни и здоровья человека.

Ознакомительная цель : позволяет учащимся ознакомиться с особенностями их организма и различными методами его сбережения от негативных факторов окружающей среды. Данные цели основные, но имеется ряд личностных целей, которые сам учащийся ставит для себя, чтобы их выполнять и стремиться к лучшему, вести здоровый, правильный образ жизни.

Форма проведения : праздник.

Ведущая

 Здравствуйте! Я желаю вам здоровья! Это- самое ценное, что у людей есть, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

 1.Чистота- залог здоровья…

 Чистота нужна везде,

 Дома, в школе, на работе

 И на суше, и воде.

 2. Руки с мылом надо мыть

 Чтоб здоровенькими быть.

 Чтоб микробам жизнь не дать,

 Руки в рот не надо брать.

 3.Всякий раз, когда едим,

 О здоровье думаем:

 Мне не нужен жирный крем,

 Лучше я морковку съем.

 4.Физкультурой занимайся

 Чтоб здоровье сохранять,

 И от лени постарайтесь

 Побыстрее убежать.

 5.От простой воды и мыла

 У микробов тают силы.

 Чтоб микробам жизнь не дать,

 Руки в рот не надо брать.

 6.Ты зарядкой занимайся,

 Если хочешь быть здоров.

 Водой холодной обливайся

 Позабудешь докторов.

 7.Любим спортом заниматься

 Бегать, прыгать, кувыркаться.

 Вот я прыгнул дальше всех,

 Ждёт теперь меня успех.

. **Сценка:**
(Выбегает мальчик с грязными руками)

**Мальчик:**
-Надо быстро позавтракать!
-Так, что у нас на завтрак?

**Мойдодыр:**
— Миша, почему у тебя такие грязные руки?

**Миша:**
-Я рисовал вечером машинку красками и забыл помыть руки. Ну и что?

**Мойдодыр:**
— А что ты сейчас собираешься делать?

**Миша:**
Завтракать!

**Мойдодыр:**
-А ты ничего не забыл сделать?

**Миша:**
НЕТ!

**Мойдодыр:**
-С одним вот таким же неаккуратным мальчиком произошла вот такая неприятная история.

**Ученик:**
Одеяло убежало, улетела простыня,
И подушка, как лягушка, ускакала от меня.
Я за свечкой — свечка в печку.
Я за книжку,та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю, к самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.
Что такое? Что случилось?
Отчего же всё кругом
Завертелось, закружилось
И помчалось колесом.

**Миша:**
-ОЙ, я не хочу, чтобы со мной произошла такая же история. Я сейчас быстренько умоюсь и всегда буду умываться перед едой, после игры, туалета и после того, как приду с улицы!

**Мойдодыр:**
— Молодец, Миша! -И вы, ребята, не забывайте эти простые правила! А какие вы знаете пословицы о чистоте?

**Дети:**
-Огонь чистит, вода моет.
-Чистота-залог здоровья!
-Опрятный не нравится неряхе.
-Чист источник-чист ручей.
-Чистая вода для хвори беда.
-Чистота и здоровье – родные сёстры.
-Чисто жить – здоровым быть.
Чистота – лучшая красота.

**Мойдодыр:**
-Как вы их понимаете?
(Дети объясняют смысл пословиц).

**Мойдодыр:**
-А какие вы знаете стихи о чистоте?

**Ученики:**
Хорошо водичкой мыться,
В душе, ванне и корытце.
Каждый день, каждый день!
Мы мочалку мылим ловко,
Моем шейку и головку
Нам не лень, нам не лень!
• Кто не хочет быть грязнулей
Моет шею, моет уши
Добела, добела!
Ты журчи, журчи, водица,
Хорошо ты нам помыться,
Помогла, помогла!

(Выходит Незнайка)
**Незнайка:**
— Ребята, помогите мне, пожалуйста, я не могу разгадать загадки. Я не знаю о чём они!
1.Я не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)
• Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.
(Душ).
• Плещет тёплая вода
В берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?
(Ванна)
• Костлявая спинка, на брюшке щетинка.
По одёжке прыгала,
Вот всю грязь и выгнала.
(Щётка)
• Намочи меня водой
И потри чуть-чуть рукой.
Как начну гулять по шее,
Сразу ты похорошеешь.
(Мыло)
• Мы ею пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусаться,
Ей бы зубки почесать.
(расчёска)

**Ведущий:**
-На уроках, чтобы не уставали наши глазки, пальчики и мы сами, чем мы занимаемся?

**Дети:**
-Делаем гимнастику для глаз, проводим физминутки и пальчиковую гимнастику.

(Выходит Мальвина)
**Мальвина:**
-Здравствуйте, ребята! Я хочу провести с вами гимнастику для глаз и физминутку. Встаньте, пожалуйста!
1.-Мы танцуем «Хлопай-топай»
Утром, днём и вечером!
Лучший танец-«Хлопай-топай»,
Когда делать нечего…
Кем бы ни был ты-отличник,
Иль совсем наоборот,
Разучите этот танец
И танцуйте круглый год!
2.Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево-вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра , зайки,
Веселитесь на лужайке.
• Широко раскройте и закройте глазки 3 раза.
Крепко зажмурьтесь и откройте глазки 3 раза.
Легко поморгайте глазками 6 раз.
Медленно с выдохом сделайте круг глазами по часовой стрелке.
Повторите против часовой стрелки.
Легко поморгайте 6 раз.
-Молодцы! Спасибо! Будьте здоровы!(Уходит)

**Ведущий:** -О чём ещё нужно помнить. Чтобы быть здоровым?

**Дети:**
-О правильном питании.

**Ученик:**
Шёл по городу волшебник,
По прозванью Сизый Нос,
И дарил всем, всем прохожим
Что в корзинке нёс.
Нёс он фрукты и печенье,
Нёс он вкусное варенье,
Нёс колбаски и творог.
Всех обрадовать он смог.
И ребятам без разбору
Всё, всё, всё он раздавал.
И взамен за угощенье
Ничего не брал.
Все ему спасибо говорили,
Много раз благодарили.
Но прошёл всего лишь час
У ребят, как будто враз
Заболели, заболели
Очень животы.
Ах и ох! Ах и Ох!
А почему?

**Ведущий:**
-Почему, ребята?

**Дети:**
-Кушали всё подряд. Без разбору.

**Ученик 1. :**
-Часто кушать, как попало,
Вам, ребята, не пристало.
Если сам себе не враг,
Перекусывай вот так:
Молоко, орехи, сыр,
Фрукты, овощи, кефир.
И тебе не повредит
Кариес-зубной бандит.

**Ученик 2.:**
Вам , мальчишки и девчушки,
Пропоём сейчас частушки.
Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте-нет,нет!

**Ученик 3.**
Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет,нет,нет)

**Ученик 4.**
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(нет,нет,нет)

**Ученик 5.**
Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

**Ведущий:**Мы с вами знаем ещё один секрет здоровья, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Сейчас 2 Б класс исполнит об этом песню.
(Класс исполняет песню «Если хочешь быть здоров»)

 **Ведущая**

 Друзья! Нам прощать настала пора,

 Уносится ветром листва со двора!

 Дожди зачистят, а потом и зима

 Своими снегами оденет дома.

 Но чтоб не случилось, всегда человек

 Здоровью желает другому навек!

МЫ ЗДРАВСТВУЙТЕ вам на последок кричим. Дыханием осени вам одарим…