*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…