**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**Внеклассное мероприятие**

**Праздник – игра «Будь здоровым, сильным, ловким!»**

**2 класс**

**Выполнила:**

**учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Тесёлкина Светлана Юрьевна**

**г. Балаково**

**2011 год**

Тесёлкина Светлана Юрьевна

МОУ «СОШ №4» города Балаково Саратовской области

Тема работы: Использование здоровьесберегающих технологий во внеклассной работе

Одним из основных направлений в воспитательной работе нашей школы является внедрение здоровьесберегающих технологий.

Основная цель, которую преследует современное воспитание, - воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни. Поэтому главной задачей воспитательной работы, проводимой мною в классе, ставлю распространение здорового образа жизни не только через учебную деятельность, но и внеклассные мероприятия.

В течение учебного года часто провожу нестандартные интегрированные уроки с элементами здоровьесберегающих технологий и внеклассные мероприятия ( КВН, викторина, праздник-игра, игра-путешествие, ролевая игра, тренинг, семейные вечера, литературно-художественные композиции, коллективно-творческие дела ).

Перечисленные мероприятия способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих занятиях каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в празднике решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

При разработке внеклассного мероприятия по здоровьесбережению руководствовалась следующими принципами:

* поддержание интереса к двигательной и познавательной активности;
* единство физического и психического развития;
* использование дифференцированного подхода в развитии физической культуры;
* учет возрастно-половых особенностей учащихся

Рациональная организация внеклассного занятия – важная составная часть здоровьесберегающей работы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения занятия зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать наступление утомляемости.

Представленное занятие построено на основе гигиенических критериев рациональной организации урока (по Н.К.Смирнову). В нем использованы элементы здоровьесберегающей технологии:

* чередование различных видов деятельности;
* игровые подвижные упражнения;
* познавательные задания;
* дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на формирование правильной осанки;
* элементы театрализации с появлением театральных героев;
* установление межпредметных связей, опора на ранее изученное;
* задания на развитие логического мышления;
* применение ИКТ;
* наличие эмоциональных разрядок;
* преобладание положительных эмоций

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий во внеклассной работе позволяет моим воспитанникам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, способствует повышению мотивации ведения здорового образа жизни, формированию у детей ответственности за свое здоровье.

**Праздник – игра «Будь здоровым, сильным, ловким!»**

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни;

развитие спортивных и двигательных навыков у детей;

воспитание стойкого интереса к познавательной деятельности;

воспитание физической культуры и нравственности;

профилактика и предупреждение заболеваний у детей

младшего школьного возраста

**Оборудование:** карточки с заданиями; правила питания; высказывания

о здоровье; спичечные коробки; таблица калорийности

блюд; декорации к сказке

**Ход праздника**

**Ведущий.** Здороваясь при встрече, люди желают друг другу здоровья,

добра. Если человек физически здоров, то у него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Здравствуйте! Добро пожаловать, друзья!

Давно мы вас поджидаем,

Праздник без вас не начинаем!

В зал входят две команды. Команда девочек «Скромницы», команда мальчиков «Здоровяки».

**Приветствие команд**

**«Скромницы»**

**Девиз:** В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

**«Здоровяки»**

**Девиз:** Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень дружим.

**Ведущий.** Дружно крикнем, детвора:

Празднику смелых,

Празднику ловких,

Празднику сильных

Ура! Ура! Ура!

Раздается стук в дверь. Входит доктор Пилюлькин.

**Доктор.** Я добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышу детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешу на помощь!

По дороге, по реке,

По опасным тропам,

С чемоданчиком в руке

И с фонендоскопом.

И меня не устрашит

Ни мороз, ни тряска -

Я и в космос полечу

Делать перевязку.

Потому что я готов

Биться за здоровье!

Надо – так без лишних слов

Поделюсь я кровью.

И повсюду повторять

Буду для порядка:

«Вы хотите крепким стать?

Делайте зарядку!»

**Гимнастика на дыхание** (команды повторяют движения за ведущим)

**Ведущий.** Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны, вдох, выдох)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх, вдох, выдох)

Вот подул веселый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками, вдох, выдох)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперед, вдох, выдох)

Вправо- влево, взад- вперед –

Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо- влево, вперед- назад)

Он их вертит, он их крутит. (Вдох, выдох)

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)

Ветер стих. Взошла луна. (Вдох, выдох)

Наступила тишина. (Дети садятся на скамейки)

**Доктор.** Знаете ли вы, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми?

**Конкурс знатоков «Будь здоров». Приложение №1.**

На столе разложены карточки с вопросами. По очереди участники двух команд берут по вопросу и отвечают. За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.

**Доктор.** Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

Послушайте полезные советы о питании в стихах.

**Ученики**

1. Не чистил зубы я совсем

И сладкое без меры ел.

И кариес все зубы съел.

Я заболел, я заболел.

1. Необходимо пищу тщательно жевать,

Отбросив мысли и тревоги, не переживать.

Секрет пищеваренья, милый юный друг,

Включается в работу сразу, но не вдруг.

1. Достаточным, разнообразным

Должны быть пища и питьё.

Белков, жиров и углеводов отношенье

Должно быть постоянным, несомненно.

1. Имеешь мудрость, то сочти

Чего и сколько кушать.

Клетчатку грубую люби,

Что в овощах и многих фруктах.

1. Сырую воду пить жадно не спеши,

В такой воде полно заразы.

Не только вирусов, микробов пруд пруди,

Опасны в ней соли металлов.

Так взятую воду тонко фильтруй,

И пару минут кипяти.

Как видишь, дружок, довольно легко

Путем Гигиены идти.

**Конкурс знатоков «Правила питания». Приложение №2.**

Участники команд по очереди перечисляют правила правильного питания.

За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.

**Ведущий.** Посмотрите театрализованное представление

**«Секреты здоровья»**

Действие сказки происходит в лесу.

На сцене дом, деревья, скамейка, бочка с водой. На переднем плане Котик. Он просыпается и встает, потягиваясь.

**Котик.** Ах, как хорошо я сегодня спал! (Зевает, потягиваясь.) Солнышко уже светит! (Весело поет и, игриво пританцовывая, идет по кругу.)

День хороший наступает,

Солнце светит нам с утра,

И природа оживает,

Всех будить уже пора!

В этом домике живут

Доктора лесные,

Всем зверям, что к ним идут,

Возвращают силы.

(Подходит к окну дома, открывает ставни и зовет.) Машенька, вставай, солнышко уже взошло!

**Маша** (выглядывая в окно). Здравствуй, Котик, доброе утро, Мурзик! (Выходит из дома, подходит к Котику и гладит его по голове.)

**Котик.** Мур-мур, мур-мур.

**Маша.** Давай, Мурзик, пока Бабушка с Дедушкой не проснулись, наведем порядок во дворе: я воды налью в бочку, а ты двор подметешь.

**Котик.** Мур-мур, с удовольствием!

(Котик идет за метлой и начинает подметать двор. Маша бидоном приносит воду и выливает ее в бочку. Все это она делает, вполголоса напевая "ля-ля-ля".)

**Маша.** Ну вот, теперь все в порядке, можно будить Бабушку с Дедушкой. (Подходит к окну дома, кричит.) Бабушка, Дедушка, доброе утро!

Выходят Бабушка и Дедушка.

**Бабушка.** Доброе утро, внученька!

**Дедушка.** Здравствуйте, малыши!

**Маша и Котик.** Здравствуйте!

**Бабушка** (осматривая двор). Ты посмотри, дедушка, какая чистота вокруг! Ай да внученька!

**Дедушка**. Да, Машенька, молодец ты. (Подходит к Маше, гладит ее по голове.)

**Маша.** Это мы вместе с Мурзиком порядок наводили: я воды принесла, а Мурзик двор подмел.

**Дедушка.** Молодцы! (Выходит на передний план и обращается к зрителям.)

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее,

А здоровье – вот награда

За усердие твое!

(Обращается к участникам сказки.)

Ну что ж, друзья, на зарядку, становись!

Все четверо встают на переднем плане и под музыку делают зарядку. Левую руку в сторону, правую руку в сторону, поворот корпусом с открытыми руками влево, прямо, вправо. Потягивание, наклоны прямо, назад. Приседание: левую руку на правое колено, правую – на левое колено. Затем прыжки и ходьба на месте со спокойным потягиванием рук.

Бабушка (по окончании зарядки). Ох, сколько бодрости прибавилось!

Выходят Маша, Бабушка, Дедушка, Котик. Все подходят к переднему краю сцены и поют заключительную песню:

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!

До свидания, ребята,

Приходите в гости к нам.

**Доктор.** Правильное питание зависит от продуктов, которые покупает ваша

семья.

**Игра «Магазин». Приложение №3.**

**Ведущий.** Сейчас мы отправимся с вами в магазин. Мы будем не только

покупать продукты, но и делить их на группы:

зеленый кружок – продукты, которые должны быть на столе

каждый день;

желтый кружок – продукты, которые должны быть на нашем

столе часто;

красный кружок – продукты, которые должны быть на нашем

столе изредка.

За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.

На столе разложены продукты питания. Дети по очереди выбирают тот или иной продукт и согласно таблице калорийности несут их на стол с соответствующей карточкой (красной, зеленой, желтой).

**Конкурс «Филворд». Приложение №4.**

Команды должны найти как можно больше блюд для обеда и ужина в зашифрованной таблице.

1 команда – блюда для обеда

2 команда – блюда для ужина

За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.

**Гимнастика для отдыха глаз. Приложение №5.**

**Конкурс пословиц о здоровье. Приложение №6.**

Команды собирают пословицы из карточек, разрезанных пополам.

За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу.

**Доктор.** Школьники много времени проводят за компьютером, перед

телевизором, за партой в школе и дома за приготовлением

уроков. Сидячий образ жизни приводит к нарушению осанки.

А неправильная осанка не только уродует человеческое тело,

но и препятствует нормальной работе внутренних органов.

**Конкурс «Прямая осанка»** (участвует команда)

Необходимо пройти до финиша со спичечным коробком на голове. На финише – стул. Нужно подняться на него, спуститься, переложить спичечный коробок на кулачок, дойти до старта и передать коробок следующему игроку. Команде, пришедшей к финишу первой, начисляется один балл.

**Доктор.** Давайте прочитаем высказывания мудрых людей о здоровье. Как

вы понимаете смысл этих слов?

**Приложение №7.**

**Ведущий.** Здоровье – это когда ты чувствуешь себя прекрасно.

Здоровье – это когда у тебя не болит ни тело, ни душа.

Можете ли вы отличить больного человека от здорового?

**Конкурс «Характеристика здорового человека»**

**Приложение №8.**

За каждый правильный ответ начисляется один балл.

**Литература:**

Е.В. Езушина. Уроки здоровья. Волгоград, «Учитель», 2009

Н.А.Богачкина. В гостях у праздника. Москва, «Глобус», 2009

Н.Т.Брыкина. Нестандартные и интегрированные уроки. Москва, «Вако», 2008

Т.В.Правдина. Внеклассные мероприятия по «ОЗОЖ». Саратов, 2008

Н.В.Лободина. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель»,2011

В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. Москва, «Вако», 2010