**Внеклассное мероприятие**

**«В гостях у Чистюльки»**

Цель занятия - формирование культуры здоровья детей, воспитание потребности в

здоровом образе жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Мотивационный этап

(Дети разбиты на две группы.)

Учитель.

- Здравствуйте, ребята!

При встрече люди обычно говорят это доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье? Можно ли его измерить? (Ответы детей.)

- Правильно! Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого мы с вами должны быть физически активными, большую часть свободного времени,

находиться на свежем воздухе, заниматься творчеством, быть добрыми, правильно питаться.

Если будем вести здоровый образ жизни, то проживём долго и счастливо.

Сегодня на нашем занятии мы узнаем, как весело и интересно можно проводить свое свободное время с пользой для своего здоровья. Для этого мы отправляемся в путешествие.

II. Основной этап

(Появляется Доктор Чистюлька.)

- Я слышал, вы собрались в путешествие. Тогда вам очень пригодится ключ. Но сначала вам придется ответить на мои вопросы. (Работа в группах.)

1) Какой из этих продуктов не делают из молока?

Сыр

творог

хлеб

сметана

2) Говядина — это мясо.

коровы

барана

курицы

свиньи

3) Из какого растения пекут белый хлеб?

картофель

пшеница

авокадо

крапива

4) Главный источник витаминов...

Мясо

Фрукты

рыба

напитки

5) Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный

суп

сок

компот

кисель

6) Какого витамина много в черной смородине?

А

В

С

Д

7) Чем вытирает губы после еды культурный человек?

рукавом

ладонью

скатертью

салфеткой

8) Что надо обязательно сделать перед сном?

поиграть на компьютере

почистить зубы

сделать зарядку

посмотреть фильм

9) Что называют очень полезным «растительным мясом»?

ягоды

рыбу

грибы

фрукты

- Вы молодцы, и за это я вам дарю свой волшебный ключ. Учитель.

- Ребята, давайте откроем замок.

(Замок убирается, доска открывается. На доске — сказочный лес.)

- Куда это мы попали? (Открывается доска с пейзажем.)

- Отгадайте загадку:

Я всегда со светом дружен.

Если солнышко в окне,

Я от зеркала, от лужи

Пробегаю по стене.

- Что это?

- К нам заглянул Солнечный зайчик, поиграем с ним?

- Игра-физминутка «Солнечный зайчик»

- Закройте глаза. Представьте, что Солнечный зайчик прыгнул вам на лоб, погладьте его, а теперь он прыгнул на нос, на щеки, погладим их, а теперь зайчик прыгнул вам на шею, плечи, растираем их, зайчик быстро перепрыгнул на ваш животик, погладим его, а т откройте глаза и помашите кистями рук, скажите «до свидания» Солнечному зайчику

- Здесь, в лесной тишине, красиво поют птицы. А хотите, чтобы они спели для нас? Тогда давайте попробуем их разговорить.

(Каждая команда получает карточку с текстом скороговорки, тренируется в ее прочтении и хором проговаривает.)

Холода не бойся, по пояс мойся.

Чай горячий пей, на себя не лей.

- Молодцы, как хорошо вы умеете разговаривать. Даже птицам понравилось. (Включается запись птичьих голосов под музыку.)

В гостях у Лесовичка

- Под такое пение приятно не только нам отдыхать, но и всем лесным жителям: и животным, и растениям. А чей домик вы видите в лесу? Недавно Дедушка-Лесовичок мне рассказал, что он на этой полянке разного лекарства нашел. Интересно, откуда оно там взялось?

(Ответы детей.)

Много трав растет полезных На земле нашей родной. Помогают от болезней

Мята, пихта, зверобой.

Из даров лесного царства Люди делают лекарства.

Конкурс «Целительный»

вы знаете

- Конечно же, это Лесовичок лекарственные растения имел в виду. Ребята какие-нибудь лекарственные растения? (Ответы детей.)

(Каждой команде предлагается набор лекарственных трав (гербарий), по внешнему виду определить название растений: малина, брусника, земляника, сосна, берёза, шиповник)

- Ребята, а что вы знаете об этих травах? Зачем Лесовичок собрал их? (Дети рассказывают о свойствах целебных трав.)

Земляника

Корневища и листья ценны своими дубильными веществами. Их отваром полощут горло и ротовую полость при воспалении слизистых оболочек, а также используют при нарушениях деятельности желудка и кишечника. Отвар успешно применяется и при желтухе.

Малина

Для листьев и цветков малины характерны кровоостанавливающие и антитоксические свойства.

Отвары и настои листьев малины используют при болезнях органов дыхания, кашле, лихорадочных состояниях, для полоскания горла, полости рта, при ангинах, стоматитах.

Сосна

Сосна — ценнейшее лекарственное растение. Живительный воздух, стоящий в сосновом бору, освежает и укрепляет легкие человека.Медицинское значение имеют почки и хвоя дерева. Сосновые почки богаты витамином С, содержат эфирное масло, смолу, горькое вещество. Настой из сосновых почек применяется при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

Береза

Настой из березовых почек используют при незаживающих ранах. Чай на березовом грибе – чай от заболеваний желудка . Полезен и березовый сок.

Шиповник

Шиповник применяют как вяжущее, закрепляющее средство, назначают при заболеваниях печени, малярии, простуде. В тибетской медицине шиповник применялся от туберкулеза легких. Плоды шиповника применяют как общеукрепляющее средство.

Клевер

В качестве лекарства применяются соцветия клевера. В клевере луговом скопились многочисленные полезные вещества. Это и каротин, и аскорбиновая кислота, и разного рода витамины, и органические кислоты, и жирное масло. Также в данном лекарственном растении содержится большое количество эфирного масла, минеральных веществ и белков.

Листья клевера обладают противоопухолевыми, мягчительными, болеутоляющими, противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

Брусника

Листья брусники собирают весной до начала цветения растения, либо осенью после плодоношения. Используют свежие и сушённые листья. Препараты из листьев обладают лёгким мочегонным, вяжущим действием. Настой и отвар листьев пьют при печёночных заболеваниях.

Минутка отдыха

- Вы, наверное, устали? Что необходимо сделать, чтобы вернуть себе бодрое настроение? От усталости есть один замечательный рецепт:

Занимайся волейболом,

Греблей, плаваньем, футболом, Змеев пестрых запускай,

На коньках зимой гоняй,

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе. Сильным будь на радость всем -Славный, удалой спортсмен.

- Правильно. Чтобы быть бодрыми, что нужно делать, чем заниматься?

Физминутка

К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись 1,2,3,4!

Вот так словно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой - это кроль.

Все как один плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

Повторение материала о питании человека

- А что это на берегу лежит? Да это же скатерть-самобранка. Интересно, чем она нас угостить хочет?

(Учитель разворачивает «скатерть-самобранку», там - пусто)

- Интересно, почему там пусто? Да там записка какая-то лежит.

- Что вы знаете о питании?

Питание - одна из основных потребностей человека, а пища - единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии.

Правила питания:

□ Есть продукты, полезные для здоровья.

□ Есть в одно и то же время.

□ Есть продукты в определенном порядке.

□ Есть не быстро и не очень медленно.

□ Каждый кусочек тщательно пережевывать.

□ Не объедаться.

□ Сладости есть только после обеда.

□ После еды полоскать рот.

□ Употреблять больше фруктов, ягод и овощей. Они — главный источник витаминов.

□ Чистить зубы 2-3 раза в день.

- А что случится с теми, кто не соблюдает эти правила? Об этом расскажет нам Серёжа.

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым

Дружат с грязнулями только грязнули, Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

- Верно, чистота - это первое правило феи Гигиены, которая живет за тем лесом.

- Ребята, вы знаете, что такое гигиена? (Ответы детей.)

- Фея Гигиена отправила нам такое послание. Давайте прочитаем, что здесь написано.

(чтение таблицы «Правила гигиены»)

Что такое гигиена?

Знают кошки и гиена.

Бурый мишка, мишка белый, Еж, собака и пчела.

Что всегда не грех помыться, Вымыть лапы и копытца,

Ну а после можно смело Приниматься за дела.

Массаж

- А у нас с вами еще одно дело. После такой информации нужно обязательно сделать что-нибудь полезное.

Массаж спины. (Дети стоят в ряд друг за другом, выполняя массаж поглаживающими, растирающими движениями.)

Рельсы, рельсы.

(проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)

Шпалы, шпалы.

(проводим поперечные линии)

Ехал поезд запоздалый.

(«едем» ладонью по спине)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох.

(стучим по спине пальцами обеих рук)

Пришли куры, поклевали.

(стучим указательными пальцами)

Пришли гуси, пощипали.

(щипаем спинку)

Прошёл слон,

(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)

Прошла слониха,

(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)

Прошёл маленький слонёнок.

(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)

Пришёл директор магазина,

(«идём» по спине двумя пальцами)

Всё разгладил, всё расчистил.

(поглаживаем спину ладонями верх-вниз)

Поставил стол,

(изображаем — стол кулаком)

Стул,

(стул — щепотью)

Печатную машинку.

(печатную машинку — пальцем)

Стал печатать:

(«печатаем» по спине пальцами)

Жене и дочке,

Дзинь-точка.

(на этих словах каждый раз щекочем бочок)

Шлю вам чулочки,

Дзинь-точка.

Прочитал,

(водим пальцем, как будто читаем)

Помял, разгладил,

(щипаем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил, сложил, отправил

Музыкальная пауза

- Вы знаете, что музыка оказывает благотворное влияние на человека. Она может быть спокойной и веселой и может влиять на настроение людей.

- Слышите, какая мелодия звучит? Она вам нравится? Тогда давайте все вместе споем.

Песня Бременских музыкантов

1) Ничего на свете лучше нету,

Тем бродить друзьям по белу свету.

Тем, кто дружит, не страшны тревоги,

Нам любые дороги дороги.

Нам любые дороги дороги! Припев:

Ла-ла-ла-ла-ла-ла,

Ла-ла-ла-ла-ла,

Ла-ла-ла!

Е-е!

2) Наш ковер - цветочная поляна, Наши стены - сосны-великаны, Наша крыша - небо голубое, Наше счастье - жить такой судьбою, Наше счастье - жить такой судьбою!

Припев:

3) Мы свое призванье не забудем! Свет и радость мы приносим людям! Нам дворцов заманчивые своды

Не заменят никогда свободы! Не заменят никогда свободы! Припев:

III. Подведение итогов

- Путешествие подходит к концу. Вам понравилось путешествие? Что на вас произвело наибольшее впечатление? Что вы не знали, а сейчас знаете – это новое для вас? Что нужно делать, чтобы не болеть, быть всегда здоровыми?

Пригодятся ли вам знания и умения занятия в дальнейшей жизни? Я желаю вам здоровья и на прощанье хочу угостить волшебным лесным напитком.. Если вы будете пить такой напиток каждый день, то никакая простуда вам не страшна. (Детей угощают напитком из настоя лесных ягод и трав.)