**Сценарий внеклассного мероприятия для начальной школы по теме "Путешествие в королевство «Будь здоров!».**

**Автор:** Гаманюк Инна Васильевна, учитель начальных классов I кв. категории МОАУ "СОШ № 71" г. Оренбурга.

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

* помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно- гигиенических навыков;
* повышение  мотивации на сохранение здоровья обучающихся;
* учить беречь свое здоровье и заботится о нем.

**Оборудование:**  план-карта королевства, плакаты и рисунки учащихся, на доске пословицы и поговорки, пластилин, банка с водой, крышка, картинки с режимными моментами.

 Ход мероприятия:

**1)** Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по королевству «Будь здоров!». Этим сказочным королевством правит королева Чистота.

**2)** Итак, отправляемся в деревню «Чистюлино».

Чистота — залог здоровья. На протяжении всей своей жизни каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

Здесь королева предлагает вам разгадать кроссворд о предметах, которые помогают нам соблюдать чистоту:

Вопросы по горизонтали:

2. Гладко, душисто, моет чисто,

 Нужно чтобы у каждого было … (мыло)

3. Зубаст, а не кусается,

 Как он называется? … (гребешок)

4. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу прыгала, всю грязь повыгнала… (щетка)

Вопросы по горизонтали:

1. Мягкое, пушистое, то чем вытираются … называется (полотенцем)
2. Ей руки, ноги, спину трут и … зовут. (мочалка)

**3)** Посетим салон Мойдодыра.

Закончим предложения.

1. Чистить зубы надо… (2 раза в день).
2. Ежедневно нужно мыть …(руки, лицо, шею, уши).
3. Никогда не ешьте немытые… (фрукты, овощи).
4. Во время еды нельзя… (разговаривать)
5. В одно и то же время надо… (вставать, ложиться спать, есть, делать уроки, гулять).
6. Каких «невидимок» мы удаляем с кожи, когда моемся? (микробы)

**4)** А сейчас мы переплывем речку «Трудолюбия».

Ребята, кто из вас вспомнит пословицы о труде.

Труд человека кормит, а лень портит.

Человек от лени болеет, от труда здоровеет.

Как вы понимаете смысл этих пословиц?

Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

-   Подумайте,  среди вас есть  такие? (Ответы детей)

А вы хотели бы навсегда избавиться от лени?

Давайте вылепим из пластилина лень и спрячем ее в волшебный сосуд с водой из реки Трудолюбия. (дети лепят «Лень» и прячут в банку.)

Итак, банку мы закрываем и прячем навсегда.

**5)** А сейчас мы зайдем в гости к Дядюшке Режиму дня.

 Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.)

Подъем, умывание, зарядка, одевание, уборка постели, завтрак, школа, обед, прогулка, уроки, ужин, свободное время, сон.

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают?

Почему важно соблюдать режим дня?

Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает делать, появляются головные боли, ухудшается настроение, исчезает желание учиться.

 Как можно назвать человека, который выполняет режим? (Организованный.)

**6)** Дядюшка Режим дня живет на спортивной улице. Какие виды спорта вы знаете? Давайте сделаем зарядку.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Руки вверх, руки вниз - это физ.

Крутим шею словно руль - это куль.

Ловко прыгай в высоту - это ту.

Бегай полчаса с утра - это ра.

Занимаясь этим делом, станешь сильным, ловким, смелым.

**7)** Село, в котором мы с вами побываем называется с. Порядка. А помогают наводить порядок в селе такие вещи:

1. Что за шустрый старичок, 88 ног,

Все по полу шаркают

За работой жаркою? (веник)

1. Есть у нас в квартире робот,

 У него огромный хобот.

 Любит робот чистоту.

 И гудит как лайнер «Ту-ууу» (пылесос)

1. Скручена, связана,

На кол посажена.

По полю скачет. (метла)

1. Кто меня назвать не сможет?

Я на ёжика похожа.

Я от пыли и от пятен ;

Охраняю ваше платье. (щетка)

**8)** В этом королевстве есть «Темница вредных привычек».

Вспомните, какие вы знаете, слышали?

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

- Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Напишите на листочке и положите его в темницу (кармашек на карте). Заклеим, чтобы эти вредные привычки никогда не вырвались на волю и не одолели бы нас.

**9)** И последняя достопримечательность: «Витаминный сад».

Питание - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

Предлагаю вам викторину «Отгадай».

1. Какой овощ называется золотым яблоком? (помидор)
2. Каким овощем в старину называли лодырей? (Горохом).
3. В каком овоще содержится очень много крахмала? (Картофель).
4. Какой овощ напоминает летающую (космическую) тарелку? (Патиссон).
5. Что без боли и печали вызывает слезы? (Лук).
6. Что означает слово «бахча»? (Сад).
7. Какой овощ содержит большое количество витаминов роста? (Морковь).
8. Кругла да гладка, откусишь — сладка... Засела крепко на грядке... (Репка).
9. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).
10. Во что превратилась карета Золушки? (Тыква).
11. Что можно приготовить из фруктов? (Варенье, сок…).
12. Какой фрукт помогает при простуде? (Лимон)
13. В названии, каких рассказов встречаются фрукты?
(Рассказы Сутеева «Яблоко»)

**10)** Наше путешествие подошло к концу, а для того, чтобы вы всегда помнили о правилах здорового образа жизни, королева Чистоты передала вам памятки.

**Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни.**

 Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Вставай всегда в одно и то же время!
2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной     гигиены!
3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!
4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом! Одевайся по погоде!
5. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий! Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
6. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

                                    Я здоровье сберегу,

                                                                         Сам себе я помогу!