Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия №177

Красногвардейского района г.Санкт-Петербурга

Методическая разработка внеклассного занятия

**«Азбука здоровья»**

**Выполнила:**

учитель начальных классов

Петрова О.В.

Санкт-Петербург, 2011

Оформление:

**Книжная выставка «Здоровью надо помогать».**

Действующие лица:

**Будильник**

**Пилюлькин**

**Айболит**

**Незнайка**

**Буратино**

**Морковь**

**Крапива**

Цель:

1.Напомнить детям о роли здоровья в жизни человека.

2.Продолжать знакомить с факторами, положительно влияющими на здоровье.

3.Побуждать детей косознанию социальных норм здорового образа жизни.

*Звучит песня «Самая счастливая» (автор текста Ибряев К., композитор Чичков Ю.)*

*Выходит Пилюлькин.*

**Пилюлькин:**

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар

Не глобус это и не арбуз - Здоровье. Очень ценный груз.

*Раздается звонок будильника.*

**Будильник:**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать! Спешите на зарядку, Мы все вас будем ждать!

**Незнайка:**

Хочу спать! Спать хочу-у-у!

Будильник:

Хорошо проснуться сразу

И, стряхнув остатки сна, затянуться до отказа свежим ветром у окна!

**Пилюлькин:**

Ты когда- нибудь наблюдал за поездом, который отходит от станции?

Тогда ты непременно заметил, что сначала он движется очень медленно, еле-еле. И только потом, взяв разгон, он мчится на парах. А ведь подобное происходит и с нашим организмом. Когда мы спим, наше тело отдыхает.

И вот мы просыпаемся, но чувствуем себя пока еще вялыми.

Вот здесь нам и помогает зарядка. Она прогоняет остатки сна и «заряжает» организм бодростью на весь день.

**Пилюлькин:**

Но я советую тебе сначала делать песенную зарядку. Ученые доказали пользу пения для нашего здоровья. Попробуй! Проснись и пой!

*звучит песня «Проснись и пой» автор текста Луговой В., композитор Гладков Г.)*

**Незнайка:**

(ля-ля-ля)

Распахнуто окошко

Нам холод нипочем. Походим мы немножко и сон с себя стряхнем.

**Пилюлькин:**

Молодец, Незнайка. А ты знаешь

Что такое физкультура?

**Незнайка:**

Да, знаю.

Это стройная фигура! Это мышцы на всем теле! Это легкость во всем теле!

*Выходит Буратино.*

**Буратино:**

Вы зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам.

И конечно закаляйтесь - это так поможет вам.

**Буратино:**

А сейчас дружно все вставайте и за мною повторяйте!

(физкультминутка):

Буратино потянулся, Раз нагнулся, Два нагнулся, Потянулся!

Руки в стороны развел - ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, надо на носочки встать. Ключик золотой достали. Посидим, а то устали.

Жил на свете мальчик странный - Просыпался поутру И бежал скорее в ванну Умываться. Я не вру. Хотите - Верьте, Хотите - нет.

**Пилюлькин:**

Да-а-а.

Айболит, конечно, рад повстречать таких ребят.

*Выходит Айболит*

**Айболит:**

Я к вам спешил из дальних стран,

Проплыл воздушный океан,

Везли меня не на ките-

Теперь ведь времена не те.

*Обращение Айболита к детям:*

О микробах, которые вызывают болезни человека, слышали все ребята. От нападения зловредных невидимок нас защищает кожа - «кольчуга», данная нам природой. Чистая кожа выделяет особое вещество, убаюкивающее микробы. И если ты будешь чаще мыться мылом, все атаки микробов будут заканчиваться их поражением.

**Пилюлькин:**

Для того чтобы быть чистым всегда, надо иметь немного: воду, мочалку, зубную щетку и пасту. Приучи себя мыть руки, лицо и шею, а также чистить зубы каждое утро и каждый вечер перед тем, как лечь спать.

Ребята, а вы зубы чистите?

**1-й ученик.**

Все хорошие ребята

Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы им не лень,

Чистят их два раза в день.

**2-й ученик.**

Чистят зубки дважды в сутки,

Чистят долго - три минутки.

Щеткой чистой, не мохнатой,

Пастой вкусной, ароматной.

**Пилюлькин:** молодцы ребята!

**Незнайка:**

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло.

Хорошо бы это было.

**Пилюлькин:**

Тебе еще неясно,

Что чистым быть прекрасно?

**Буратино:**

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... душ.

**Пилюлькин:**

Водные процедуры помогают закалить весь организм. Мы Становимся стойкими к болезням. Не зря с давних пор говорят: «Ледяная вода - хвори беда».

А еще, чтобы не болеть, надо правильно питаться, чтобы в организм поступали витамины. Вы наверное, ребята, читали книжки про витамины?

**Пилюлькин:**

А сейчас мы это проверим.

Кто из вас толково расскажет

И знания свои покажет,

Того наш доктор Айболит

Подарком скромным наградит.

**1-й ученик**

Чтобы зубы не болели

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку-

Вот друзья вам мой совет

**2-й ученик**

По желтизне он чемпион,

И витаминов в нем вагон

И очень кислый - тоже он

Он называется...ЛИМОН!

**3-й ученик**

Крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное!

**4-й ученик**

Толстый красный помидор

Он любимый с давних пор.

В нем витаминов сундучок,

Ну-ка откуси бочок!

**5-й ученик**

Наш домашний доктор - лук

Исцелит любой недуг.

Вместе взрослые и дети

Ешьте лук и не болейте!

**6-й ученик**

Все болезни исцелит

Вкусный детский «Компливит».

Там и кальций и железо.

Для здоровья так полезно!

**Незнайка:**

Ой,

Все витамины - ерунда,

Все витамины - не еда.

Вот лучше дай ты нам совет

Насчет конфет!

**Айболит:**

Постой, постой, дружок Незнайка!

Коль много знаешь - отвечай-ка!

Вот витамин такой есть - А.

Слыхал?

**Незнайка:**

Конечно...Чепуха.

Есть он, помню, говорили,

В колбасе, борще, и мыле!

**Айболит:**

Проясним мы обстановку,

Пригласим сюда морковку.

**Морковь:**

И сладка я, и вкусна,

Витамин во мне есть - А.

Кто меня в друзья берет,

Тот растет, растет, растет...

**Пилюлькин:**

Дядя Степа от чего вырос великаном? Оттого, что ел морковь, яйца, лук, сметану...

Айболит:

Витамин А называют витамином роста. Без него не вырастешь высоким и крепким. При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир.... Ребята подскажите Незнайке, какие еще продукты богаты витамином А.

**Дети:**

Морковь и сладкий перец, зерна кукурузы, зеленый лук, горошек, щавель

Айболит:

Молодцы! Я вижу толк.

Буратино:

Глядите, дети, - вот так диво: В гости к нам пришла Крапива.

Незнайка (обращается к Крапиве):

Зачем пришла? Позволь узнать!

**Буратино:**

Нас будешь жалить и хлестать?

*(пятится от Крапивы)*

**Крапива:**

Не буду.

Дайте мне сказать

Про витамины, про здоровье.

Кто любит молоко коровье

И кто растит цыплят, гусей.

Должны дружить с листвой моей!

В ней витаминов А и С

Гораздо больше чем в яйце,

Чем в овощах, картошке, фруктах

И многих пищевых продуктах.

**Буратино:**

Прости. Не знал, что ты такая.

Незнайка (хихикает):

Вот так Крапива!

А можно ли с листвой твоей

Сварить... зеленых кислых щей?

**Крапива:**

Конечно, можно,

Живот от щей не заболит.

**Айболит:**

Витамин С охраняет нас от гриппа, кори, ангины, коклюша и дифтерии, воспаления легких и других заболеваний. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах.

**Буратино:**

А витамин, что в рыбьем жире,

В желтке яиц, голландском сыре,

В молочной свеженькой еде

Зовется витамином ... Д

**Айболит:**

Верно. Он защищает от рахита,

В нем большая сила скрыта.

Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в свой рацион яйца, масло, рыбу в масле.

**Пилюлькин:**

Витамины группы В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему, помогают хорошо учиться, они нужны для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основными источниками витаминов группы В являются: мясо, печень, крупа, хлеб, яйца, молоко, орехи.

**Айболит:**

А теперь в подарок детям

Я вручу витамины эти...

**Незнайка:**

Витамин - зачем он мне?

Мне ведь кроме шоколада

Ничего совсем не надо.

**Буратино:**

Витамины - друзья здоровья. Давайте с ними дружить!

Незнайка: *(пробует витамины на вкус)*

Да...

День и ночь я глотать бы их не прочь!

**Пилюлькин:**

Ты прочти на этикетке,

Как часто нужно есть эти «конфетки».

**Айболит:**

Слишком много принимать их, особенно в таблетках не следует. Это может тебе навредить.

*(Незнайка читает этикетку)*

Айболит:

Еще хочу вам напомнить, что обязательно нужно заботиться о чистоте и порядке в доме, ведь пыль и грязь - лучшие друзья микробов.

**Незнайка:**

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

**Айболит:**

Домашний труд также благотворно повлияет на твои мышцы, легкие, сердце. Чем больше ты будешь трудиться, тем лучше клетки твоего тела будут снабжаться кровью, они будут расти, а ты будешь становиться сильнее и здоровее.

**Пилюлюлькин:**

А я советую также подумать, как лучше озеленить свое жилище. Ведь комнатные растения не только украсят его, но и создадут в доме хороший микроклимат. Они будут обогащать воздух кислородом, нужным для дыхания. Их листья, словно живые «пылесосы», будут собирать пыль, и очищать воздух.

**Айболит:**

Особые летучие вещества, которые выделяют наши зеленые друзья, способны убивать микробов и оказывать лечебное действие на организм человека.

**Буратино:**

Ребята, а давайте-ка сейчас поиграем в игру «Цветочная поляна»!

На нашей цветочной поляне - цветы, а лепестки у них не простые, а загадочные. Нужно сорвать лепесток, прочитать начало пословицы, закончить ее и объяснить.

*(Цветы подготовлены заранее, на лепестках поместить текст первой части пословиц)*

**Буратино:**

Молодцы, пословицы вы знаете и умеете объяснить их.

Буратино:

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать,

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

**Незнайка:**

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!

**Пилюлькин:**

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст друзья!

**Айболит:**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

И скажу, прощаясь с вами

Растите все богатырями!

**Все вместе:**

Запомни каждый –

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

*В конце праздника звучит песня «Если хочешь быть здоров»*

*(* *музыка В. Соловьёв -Седого*

*слова В. Лебедева-Кумача).*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Захарова Т.Н. и др.; под ред. Перепелкина А.В. – Волгоград.: Учитель, 2006

В первый погожий сентябрьский денек / ред.-сост. Жук Л.И. – Мн.: Красико-Принт, 2005