МБОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области»

***Внеклассное мероприятие***

Здоровье –

это единственная драгоценность!

(Монтень)

учитель начальных классов

                                               Исламгалиева Гульсара Жакотовна

2013

**Пояснительная записка**

В настоящее время проблема здоровьесберегающих технологий в начальных классах – одна из самых насущных. Как научить детей беречь своё здоровье? Одно из лучших средств, на мой взгляд, - пропаганда здорового образа жизни через сотрудничество с родителями.

Здоровье детей зависит не только от их физических способностей , но и от условий жизни в семье. Родители должны научить своих детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность. Эта необычайно сложная задача не имеет однозначного решения.

Каждый классный руководитель хочет стать помощником и хорошим советчиком для родителей, старается создать в коллективе атмосферу взаимопонимания и доверия, желает помочь родителям приобрести опыт в воспитании ребёнка. Поставив такие задачи, я в постоянном поиске форм и методов проведения встреч с родителями. Это беседы, лекции, диспуты, открытые уроки, «Весёлые старты», походы на природу. В классе действует сменный уголок для детей и родителей «Будь здоров», где помещаются материалы по организации оздоровительной работы.

Только систематическое проведение оздоровительной работы в школе и дома принесёт желаемый результат – поможет детям сохранить и укрепить здоровье.

**Цель** – развивать у детей понимание значения здорового образа жизни для человека.

**Задачи:** приобщать детей к занятиям физической культуры;

осуществлять тесное взаимодействие между школой и родителями;

воспитывать чувство поддержки, взаимопомощи, уверенности.

**Форма проведения:** соревнование , спортивный зал

**Возраст участников:**  7 – 8 лет

**Плакаты:**

• В здоровом теле – здоровый дух.

• Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

• Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.  
• Улыбка – это залог хорошего настроения. **Необходимое оборудование :**

свисток, 3 флажка, кегли, 15 кубиков, 3 мяча. (оборудование берётся из количества команд), 3машинки, 3 стакана, 3 ведра,вода

**Подготовительная работа:**

- разделить учащихся на команды;

- выучить названия команд и девизы;

- выучить частушки о здоровье (родители);

- подготовить родителей для участия, раздать слова;

- выучить стихи детям.

**Межпредметные связи:** окружающий мир, физкультура, музыка, ОЗОЖ.

**Время проведения:** 40 минут

**Ход мероприятия**

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на праздник здоровья пришёл!  
Пусть зима стучит снегопадом в окно,  
Но в школе у нас тепло и светло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,  
И набираем, естественно, сил!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота!  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье своё сбережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

***Учащиеся и родители строятся на полянке, где проводится мероприятие.***

***Праздник начинают родители со сценки.***

***Выходит группа родителей переодетых в детей. Звучит музыка, танцуют и один из них падает.***

**1 Родитель:**

Да-а, вот это видно класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

**2 Родитель:**

Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

**1 Родитель:**

Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

**3 Родитель:**

У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

**4 Родитель:**

Послушай! У меня болели уши,

Так мне в день по три укола

Месяц медсестра колола!

И, как видишь, жив-здоров

И живу без докторов!

**5 Родитель:**

Без уколов можно жить –

Начинай таблетки пить.

Вот тебе таблеток куча –

Я купил на всякий случай.

***(даёт мешок, на котором написано «Таблетки»)***

**2 Родитель:**

У меня есть пожеланье –

Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

**3Родитель:**

Физкультура – вот рецепт!

Больше двигайся, давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт! *(кидает « больному» мяч)*

**1 Родитель:**

Погоди! Нам с тобой не пути.

Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол. *(падает)*

**Все Р:** Врача! Врача!

**Айболит:** Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

**1 Родитель:**

Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость –

Не хочу я даже сладость!

**Айболит:** Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже…

Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

**2 Родитель:** Надо дать ему таблетки!

**3Родитель:** В нос закапать из пипетки!

**4Родитель:** Надо выпить порошок!

**5 Родитель:** Антибиотиков – мешок!

**2 Родитель:** Надо дать ему микстуры!

**3Родитель:** Справку дать от физкультуры!

**Айболит:** Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

***Айболит раздаёт всем витаминки.***

**1 Родитель:**

Вот спасибо, доктор, Вам!

Каждый должен думать сам,

Как болезни победить

И здоровье сохранить!

Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

**Все Р:** Все, и взрослые, и дети,

Помните вы наш совет:

Круглый год – зимой и летом-

Без витаминов жизни нет!

**Ведущий:** Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

**Здоровый человек** – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Внимание, внимание,

Начинаем соревнование.

***Команды представляют названия команд и девизы.***

***Выбирается жюри из учителей***

**Приветствия команд:**

**1команда**

**Девиз:** Приходим, чтобы победить, уходим потренироваться.

**2 команда**

**Девиз:** Чтобы день твой был в порядке,

Начни его с зарядки.

**3 команда**

**Девиз:** Нам смелым и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути!

**Ведущий** объясняет правила эстафет.

**Игра-разминка «Чья команда быстрее соберётся»**

По сигналу ведущего участники бегут врассыпную, затем по сигналу, команды выстраиваются в шеренгу по росту. Побеждает команда, которая построится первая.

**Эстафета «Пронеси флажок»**

Команды выстраиваются на линии старта. У первых игроков в руках флажки (или эстафетная палочка). По свистку они обегают кегли добегают до финиша по прямой и возвращаются на старт, передают флажок и становятся в конец колонны.

**Конкурс «Салам Витаминный»**

По очереди подбегают к столу записывают, что надо для салата. Побеждает та команда, у которой все необходимые ингредиенты имеются.

**Конкурс для капитанов «Не упусти».**

На площадке на расстоянии 10 шагов начерчены две параллельные линии. На одной из них , расположены 5 кубиков. Капитаны команд – на противоположной линии. По сигналу они бегут к кубикам, переносят их по одному на свою линию и строят башенку. Затем её осторожно переносят на противоположную линию. Выигрывает тот, кто перенесёт башенку , не разрушив её.

**Эстафета «Без рук»**

Игроки встают парами, боком друг к другу, на ногах у них шары , необходимо лопнуть шар противника.

**Ведущий: Проведём игру на внимание.**  Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат и приседают, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья” и прыгают.

- Кто ватагою веселой  
Каждый день шагает в школу? ……  
- Знает кто, что красный цвет  
Означает: хода нет. …….  
- Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей? ………..  
- Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать? …………  
- Кто одежду бережёт,  
Под кровать её кладёт?.............

- Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?....................  
- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?................  
- Кто, из вас идя, домой,  
Мяч гонял по мостовой?....................  
- Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать?................

**Эстафета «Самый длинный прыжок»**

Все члены команды по очереди прыгают. Каждый участник начинает прыжок от той черты, где закончился прыжок предыдущего. Побеждает команда, чей общий «прыжок» окажется длиннее.

**Ведущий: Слово предоставляется жюри.**

*Жюри объявляет результаты проведённых эстафет.*

**Ведущий:** Угадайте, кто это?

Про меня говорят,

Будто пячусь я назад.

Не назад, а вперёд,

Только задом наперёд. (Рак)

**Эстафета «Водовоз ».**

До обозначенной отметки участники везут воду на игрушечных машинах со стаканом в кузове , обратно - бегом. Побеждает команда, которая больше воды перевезет.

**Конкурс "Здоровье”**

Нужно команде на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово

присуждается 1 очко. *(Записывать помогают родители)*

***З*** - здоровье, зарядка, закалка,

***Д*** - диета, душ

***О***- отдых

***Р*** - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

***О*-** обруч

***В*** - вода, витамины, врач

***Е***- еда

***Родители исполняют частушки о здоровье.***

Частота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

**Ты зарядкой занимайся,**

**Если хочешь быть здоров.**

**Водой холодной обливайся –**

**Позабудешь докторов.**

**Любим спортом заниматься:**

**Бегать, прыгать, кувыркаться.**

**А зима настанет –**

**Все на лыжи встанем.**

**Подведение итогов.** Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

**(Выступления детей)**

**Ученик 1.**

Чтоб я не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делать надо зарядку!

**Ученик 2.**Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять –   
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.

**Ученик 3.**Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!

**Ученик 4.**Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!

**Ученик 5.**

Нет – болезням, нет – заразе,   
Витаминный комплекс пью!   
Хвори наши исцелит   
Вкусный, детский “Компливит”   
Там и кальций и железо,   
Для здоровья так полезно!

**Ученик 6.**И зимой и теплым летом   
Овощи и фрукты, ешьте все подряд.   
Ведь недаром говорят:   
“Здоровье близко –  
Ищи его в миске”.

**Ученик 7.**

Ты с красным солнцем дружишь,   
Волне прохладной рад,   
Тебе не страшен дождик,   
Не страшен снегопад.   
Ты ветра не боишься,   
В игре не устаешь.

**Ученик 8.**И рано спать ложишься.   
И с солнышком встаешь.   
Зимой на лыжах ходишь.   
Резвишься на катке,   
А летом загорелый,   
Купаешься в реке.

**Все хором:**  
Мы любим прыгать, бегать,   
Играть тугим мячом,   
Мы вырастим здоровыми!   
Построим МИР здоровый!

**Ведущий:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

**Список литературы**

1. **Волкова О.А. День здоровья в образовательном учреждении. Методические рекомендации. – М.: УЦ «ПЕРСПЕКТИВА», 2010. – 32 с.**
2. **К здоровью через движение: рекомендации, развиваю­щие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В. Ф. Феок­тистова, Л. В. Плиева. - Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с.**
3. **Праздники в начальной школе. О.А. Шаповалова , 2005г.**
4. **Минутки здоровья на уроках в начальной школе: Практическое пособие / Авт.-сост. В.Н. Малютина, З.А. Кокарева. — М.: АРКТИ, 2010. — 64 с. *(Начальная школа)***