Внеклассное мероприятие

в 4 классе

на тему

***«Я здоровье сберегу –***

***сам себе я помогу»***

Составила

Бирюкова Екатерина Фёдоровна,

учитель начальных классов,

МАОУ СОШ №28 им.Г.Ф.Кирдищева

**Цель мероприятия:** формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.   
**Задачи:**закрепить представления о нормах здорового образа жизни;  
 убедить  детей  в  необходимости  беречь  здоровье, соблюдать  режим  дня,

правильно организовывать  свой день;

расширить знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и

питания;

прививать  любовь  к  спорту.

***Звучит музыка. Стихает.***

***Дети разделены на 2 команды: «Удальцы» и «Молодцы»***

**Ведущий:** Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Когда 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 бережём с малых лет:

Оно нас избавит от болей и бед!

***(В зал вбегает грязный мальчик)***

**Мальчик:** Одеяло убежало, улетела простыня

И подушка как лягушка ускакала от меня.

**1 уч-к:** Что с тобой случилось,

Расскажи, что приключилось?

**Мальчик:** За мной мчится Мойдодыр –

Всех мочалок командир!

**Мойдодыр за сценой:**У него на шее – вакса!

У него под носом - клякса!

У него такие руки……

**Мальчик:** Ой, я слышу – он идёт!

Сейчас меня он заберёт!

***(Входит Мойдодыр)***

**Мойдодыр:**  Где тут гадкий, где тут грязный

Неумытый поросёнок?

**2 уч-к:** Подожди, Мойдодыр, не ругайся

И на мальчика так не бросайся!

**Мойдодыр:** Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался

И грязнулею остался!

**1 уч-к:** Мойдодыр! Во всём ты прав!

Мальчика с собою взяв,

Вместе мы с тобой пойдём

Его в порядок приведём!

**Ведущий:** Ну, а гости? Вы пока

Посмотрите-ка сюда.

Посмотрите вы,

Как играем мы.

- Ребята, давайте поиграем в игру, которая называется ***«Кто быстрее» (эстафета с палочкой).***

***(Появляются герои)***

**Ведущий:** Ученик наш чистым стал!

**Мальчик:** Я и сам не ожидал,

Что могу таким я быть!

Просто надо не забыть

Как построить режим дня.

Повторим ещё, друзья.

***(Подходят к плакату с режимом дня)***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть.

**2уч-к:** А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

**1 уч-к:** Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

Пообедав, можно сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старания.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни нипочём:

Так играем мы с мячом.

**Ведущий:** А сейчас ***эстафета с мячом***, которая называется ***«Передал – садись!».*** Команды выбирают капитанов.

**Ведущий:** Да, вот это видно: класс!

**Мальчик:** Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

**Мойдодыр:** Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю, здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит.

**Мальчик:** Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

**2 уч-к:** У тебя ужасный вид.

Визит к доктору не повредит.

***(Входит Айболит)***

**Айболит:** Я добрый доктор Айболит.

Если что-то заболит

Времени зря не теряйте,

Боль свою мне доверяйте.

**2 уч-к:** Здравствуй, доктор Айболит!

**Айболит:** Здравствуйте, ребята.

Что случилось? Что болит?

Есть и йод и вата.

**Мальчик:** Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость –

Вот какая везде слабость…

**Айболит:** Сейчас осмотр проведу,

Чем могу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже.

Так-так, на что же это похоже?

Ну-ка рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

**1 уч-к:** Надо дать ему таблетки!

В нос закапать из пипетки!

Надо выпить порошок!

**2 уч-к:** Антибиотиков мешок!

Надо дать ему микстуру,

Справку дать от физкультуры!

**Айболит:** Нет, ребята, в этом вы

Совершенно не правы.

Ваши знания видны,

Но таблетки вам вредны,

Организм ваш молодой –

Сам он справится с бедой.

Только чуда вы не ждите,

Себе сами помогите!

А помощников не счесть!

Травы лечащие есть,

Оттопи и пей, когда

Подойдёт к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

Веником и лежаком…

**Мальчик:** Нет, сегодня я купался!

Без ушей чуть не остался!

**Айболит:** Нет, так нет! Тогда скорей

Чая с мёдом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

Или с соком из рябины.

У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет.

Солнце, воздух и вода

Помогают нам всегда.

- Ребята, если вы отгадаете мои загадки, то узнаете, какими ещё лекарственными травами можно лечиться.

1. Злая, как волчица,

Жжётся, как горчица. ***(крапива)***

1. Вырос у дороги.

Задевает ноги.

К ране приложи –

Сразу освежит. ***(подорожник)***

1. Лето житель луговой

Встретит в шапке меховой. ***(одуванчик)***

1. Верхняя сторона листьев этого растения холодная, а нижняя тёплая и нежная.

***(мать-и-мачеха)***

Так что, мальчик, подымайся

И за дело принимайся.

Дам тебе такой совет:

Спортом больше занимайся,

К докторам не обращайся.

Ты к занятиям готов?

До свиданья, будь здоров!

**Мальчик:** Вот спасибо, доктор вам.

Каждый должен думать сам,

Как здоровье сохранить

И болезни победить.

**Ведущий:** Айболит, от всей души наши ребята споют тебе ***санитарные частушки.***

1. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

1. Я под краном руки мыла,

А лицо умыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Закричал: Какой позор!

1. Всем знаком грязнуля Ваня.

Он не любит мыться в бане.

Плачет в бане он всегда:

Ой, горячая вода!

1. Жизнью я довольна очень,

И пою я, и пляшу.

Потому что днём и ночью

Свежем воздухом дышу.

**Айболит:** Вот спасибо! А сейчас

Подошёл обеда час.

Я режим не нарушаю,

В гости вас всех приглашаю.

***(Все уходят, входит Карлсон с банкой варенья)***

**Карлсон:** Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра,

А теперь лететь пора.

***(Нажимает кнопку, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за живот, другой за голову)***

Мама! Что же такое творится!?

Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Дети:** Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон:** Привет…

**1 уч-к:** Что грустишь ты, дай ответ!

**Карлсон:** Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет.

Очень вкусный был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?

**2 уч-к:** Где же ты сегодня был?

**Карлсон:** Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

**Ведущий:** Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть.

**Карлсон:** Чтобы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог?

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб.

**Ведущий:** А всё жадность и микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

**Карлсон:** Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог!...

**Ведущий:** Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час.

В день понемногу, но несколько раз.

Это закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезни мы убежим.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго- то не!

**Карлсон:** Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я ел тот огромный пирог?

**1 уч-к:** Когда похудеешь, ты к нам прилетай.

**Ведущий:** А сейчас вместе с нами поиграй. А называется наша игра ***«Бой петухов».***

Теперь потихоньку на крышу идите

И сказочный домик Карлсона найдите.

**Карлсон:** Прощайте, друзья!

В путь на крышу готов.

Зачем же я ел это вкусный пирог?

***(Все уходят. Появляется Незнайка)***

**Незнайка:** Прыгают тут целый день.

Танцевать мне было лень.

Пусть девчонки ноги крутят,

А мальчишек пусть не мутят.

Спортом танцы не назвать!

Я бы стал в хоккей играть.

Прыгать бы в длину с шестом,

Я бы……. Я бы…….

Я бы взял

Штангу без труда поднял…

Ну, а танцы – ерунда!

Подготовка не нужна!

**2 уч-к:** А-а, Незнайка к нам пришёл,

Снова речь свою завёл.

**Незнайка:** Добрый день! Да я скажу,

Просто с ужасом гляжу,

Просто не могу смотреть.

Как начнёте плясать, петь!

**1 уч-к:** Не плясать, а танцевать!

Разницу пора бы знать.

**Незнайка:** А зачем? Знать, понимать

Ноги как передвигать?

Физкультурой я займусь:

Сорок раз я подтянусь!

**1 уч-к:** Ты врунишка и зазнайка!

Всё ты выдумал, Незнайка!

Мы в спортзале ежедневно

И признаем откровенно,

Что тебя у турника

Не видали мы пока.

**2 уч-к:** Мы зимой в хоккей играли,

Но тебя не замечали.

Так что нас, не проведёшь

Ты всё врёшь! Врёшь! Врёшь!

**Незнайка:** Да не вру я, а мечтаю.

В облаках я всё летаю.

**2 уч-к:** На земле пора бы быть.

С физкультурою дружить.

Хилый, слабый ты, неловкий…

Приходи на тренировки,

Мы попробуем помочь…

**Незнайка:** Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а вместе пятки!

Танцы – это чепуха!

До свиданья! ХА-ха-ха!

***(Незнайка убегает)***

**Ведущий:** Не закрутишь ничем гайки

Ты такому вот незнайке!

Чтобы сильным быть и ловким

Помогают тренировки!

В нашей школе мы не только физкультурою живём.

Но ещё мы тренировкой

Репетицию зовём.

Чтобы танец станцевать

Надо очень сильным стать.

Чтобы в танце был успех

Надо прыгать выше всех!

Чтобы элегантным быть,

Ловкость надо нам развить!

Чтобы руки, ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танец – это тоже спорт!

А не отдых, не курорт!

Сколько раз нужно собраться,

Чтоб в движеньях разобраться.

Гибкость, точность, красота –

У девчонок неспроста!

Посмотрите пластику –

Чудную гимнастику!

***(Девочки танцуют танец под песню «Облака из пластилина»)***

**1 уч-к:** В нашей школе все танцуют,

А ещё поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают:

Ничего не упускают!

Но здоровье – выше всех –

Нам оно даёт успех!

**2уч-к:**  И в учёбе, и в труде:

С физкультурою везде!

Кто ты, парень, подходи…

**Заяц:** Я заяц из «Ну, погоди!»

Устал я от волка скрываться,

Хочу у вас спортом заняться.

Чтоб сильным и ловким стать.

Чтоб волка я мог побеждать!

**1 уч-к:**  Вот тут сидит директор наш.

Документы все ему отдашь.

Завтра в школу приходи,

С собой форму приноси.

**2 уч-к:**  Будешь много заниматься –

Станешь самым сильным в школе.

И, конечно же, на воле

Волк к тебе не подойдёт,

Стороною обойдёт.

**Заяц:** Берегися, серый волк!

Заплачу тебе я долг!

Вот как лапой размахнусь…..

Ой, не могу, ещё боюсь!

**1 уч-к:**  Лучше лапы приготовь,

Для того, чтоб хлопнуть вновь.

**Ведущий:** Зайчик, поиграй-ка с нами. ***(Игра-эстафета с шарами)***

**Заяц:** Спасибо, ребята! Теперь я не боюсь серого волка!

**Ведущий:**  Друзья, нам прощаться настала пора.

Унёсся ветром снег со двора!

Солнце уж светит, а вот и весна –

Деревья оденет снова листва.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Мы ***«Здравствуйте!»*** всем на последок кричим,

Дыханьем весенним вас одарим!

***(Дети под музыку разбрасывают зелёные листочки, прыгают, бегают….)***

***Список используемой литературы:***

1. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» 1-4классы, авт. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина
2. «Сценарии школьных праздников» 1-4 классы: учебно-методическое пособие, авт. Е.М.Тихомирова