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