**Внеклассное мероприятие 4 класс**

**«Путешествие по стране Здоровей-ка»**

Цели мероприятия:

* сохранение и укрепление здоровья учащихся.
* формирование здорового образа жизни.

**Ход занятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? А на каких видах транспорта можно путешествовать? ( ответы детей)

 А вы хотите отправиться в такое путешествие? Сегодня мы отправимся в плавание по морю на корабле. (**Слайд 1 «Кораблик»**)

 И так вы готовы? Закрываем глаза, прислушайтесь к шуму моря. **( Слайд 2** «Плывущий кораблик», звучит шум моря)

 На горизонте мы видим первый остров. (**Слайд 3** «Остров весёлых человечков»)

(Заходит Незнайка)

 Мы приплыли на остров весёлых человечков. А вот и один из жителей острова.

Ты кто?

**Незнайка:** Не знаю.

**Ведущий:** А что ты здесь делаешь?

**Незнайка:** Не знаю!

**Ведущий:** Ребята, может, вы мне скажете, кто это?

(Дети Незнайка)

***Слайд 4 «Дыхательная система»***

**Незнайка:** А это что ещё такое?

**Ведущий:** Это дыхательная система. А кто знает для чего она нужна человеческому организму? (ответы)

Человек не может жить без воздуха, а чтобы мы могли дышать, нужна дыхательная система.

Нос. Для чего он нужен? (Задерживает пыль, согревает воздух, чувствует запахи)

Трахея. (проводит воздух в бронхи)

Бронхи (они покрыты ресничками, которые задерживают оставшуюся пыль)

Лёгкие. (они обеспечивают организм кислородом и выводят углекислоту)

**Незнайка:** Я всё понял Побегу, расскажу всем своим друзьям.

**Ведущий:** Ну, а мы продолжаем своё плавание. **Слайд 5** Закроем глаза, поплыли. На горизонте новый остров. (**Слайд 6** «Спортландия»)

**Слайд 7** Но вокруг острова большие рифы, поэтому садимся в шлюпки и гребём вёслами. (Имитация гребли вёслами)

(Выходят спортсмены)

**Слайд 8**

**спортсмены**: Здравствуйте, ребята! Мы жители острова Спортландия. Мы никогда не болеем. А знаете, почему? Потому, что мы каждое утро делаем зарядку, закаляемся, постоянно занимаемся спортом, много плаваем. А вы любите купаться? А кто умеет плавать под водой? А вы знаете, чтобы находиться под водой, нужно задержать дыхание, а для этого должны быть хорошо развиты лёгкие.

Ведущий: Сейчас мы немного поиграем, но эти игры не простые, именно они помогают развивать лёгкие.

**Игра 1.** «Каша кипит»

Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Наберите в лёгкие воздух и на выдохе произнесите звуку «ш-ш-ш», у кого дольше получиться.

**Игра 2.** «Трубачи»

 Представьте, что у вас в руках труба. Сделаем глубокий вдох, а на выдохе произносим звук « у-у-у». Посмотрим, кто дольше?

**Игра 3.** «Ловим комара».

И.П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубокий вдох, а на выдохе – хлопок перед собой, произносим звук «з-з-з».

**Игра 4.** «Кто быстрее»

По команде надуваем воздушный шарик, пока он не лопнет.

**Игра 5** «Волшебное слово» ( игра на внимание)

Ведущий показывает различные упражнения, дети повторяют только тогда, когда услышат слово «класс».

**Спортсмены:** **Слайд 8** Ну, что ж, ребята, нам пора, До свидания!

**Ведущий:** И нам пора отправляться в путь. Закрываем глаза.

Открыть глаза! На горизонте остров. ( **Слайд 9** «Остров Невезения», звучит мелодия «Остров Невезения»)

**Слайд 10** (**Заходят Колик и Болик**) Здравствуйте, ребята! Мы жители этого острова. Нас зовут Колик и Болик.

**Колик:** Мы, ребята, такие невезучие. Мы постоянно болеем.

**Болик:** А как вылечиться, не знаем.

**Колик:** У меня, например, часто болит горло, как его лечить я не знаю.

**Ведущий:** Ребята, давайте поможем Колику и Болику. Какие средства для лечения вы знаете?

А можно обойтись без таблеток? Можно лечиться с помощью лекарственных трав.

( Сообщения детей о лекарственных травах)

**Слайд 11** А что нужно сделать если у вас поднялась температура?

**Правила: 1.** Если больного знобит, нужно:

- тепло его укутать

- обложить грелками

- дать тёплое питьё

**Правила: 2.** Если у больного жар:

- положить на голову холодный компресс

- чаще проветривать комнату

- давать больше жидкости, особенно хорошо помогает вишнёвый компот

- при очень высокой температуре можно обтереть тело больного смесью воды, спирта и уксуса.

**Слайд 12 Колик:** Спасибо, ребята. Мы узнали много нового. Теперь мы знаем, как лечиться. До свидания.

**Ведущий:** Заканчивается наше путешествие. Пора возвращаться. Закрываем глаза. **(Слайд 13)**

Вот мы и вернулись в класс. Давайте вспомним, на каких островах мы с вами побывали, что нового узнали.

Использованные источники:

1. Виноградова Н.Ф. Калинова Г.С. Окружающий мир. – М.:
2. Вентана-Граф, 2009
3. Я познаю мир. Растения. М.: ТКО АСТ, 1995-1999
4. Национальная русская кухня – http://healthy-life.narod.ru
5. Пища в жизни человека - http://ru.wikipedia.org
6. Здоровье и питание - http://www.bydzdorov.ru
7. Влияние питания на организм - http://www.in-newera.ru