**Внеклассное мероприятие "Здоров будешь – все добудешь"**

**Цели урока:**

* активизировать и систематизировать знания ребят о здоровом образе жизни и важности его в жизни человека;
* составить и дать советы здорового образа зверятам;
* учить работать в группах дружно, слаженно;
* развивать умение выбирать основное из заданного;
* развивать логическое мышление, воображение и творческие способности;
* расширять знания детей о лекарственных растениях родного края и умение ими пользоваться.

***Воспитывать:***

* чувство коллективизма, чуткого отношения друг к другу;
* желание сохранять и укреплять здоровье.

**Ход занятия:**

– Ребята, поприветствуйте друг друга улыбкой. Хорошее настроение – лучший помощник в работе. Наше занятие начинается.

– Сегодня утром почтальон Печкин принёс телеграмму из лесу от Мудрой Совы.

**Телеграмма**

п.Озёрный, средняя школа, 1 класс.  
Ребята, заболели зверята.  
Помогите!

– Ребята, поможем зверятам? Я предлагаю отправиться в путь прямо сейчас. Путешествовать будем на поезде. Встаньте друг за другом в затылок, как вагоны за паровозиком.

*Показать на паровозик на доске.*

– Наш состав отправляется!

*Звучит мелодия “Голубой вагон”.*

– Станция **“ЛЕСНАЯ!”.**Садитесь. *(звучит мелодия пения птиц)*

– Закройте глаза и представьте, что мы в лесу на полянке. Птицы поют, ручеек журчит. Как хорошо вокруг, много растений.

– Откройте глазки.

– Как называются растения, которые вы видите на полянке?

*(Ромашки, подорожник, колокольчики, крапива…)*

– Что лечат с помощью ромашки? Как применяют подорожник?

– А какие из этих растений растут у нас в Мордовии?

– Что лечит черника? (В чернике много витаминов, которые улучшают зрение).

– Полезно есть ягоды черники особенно в полярную ночь, которая скоро наступит.

***Выставка книг.***

– Чтобы больше узнать о лекарственных растениях , можете прочитать эти книги вместе с родителями. Их можно взять в нашей библиотеке.

*(Появляется сказочный герой – Мудрая Сова)*

**Сова**: Здравствуйте, дорогие ребята!

– Здравствуйте, я тетушка Мудрая Сова. Ребята, мы вас заждались. Наши медвежата отказываются есть, у них головокружение, вялость. Все зайчата едят только сладости и вредную пищу. Белочки – грязнули. Ежата – злые, сердитые, у них нет друзей.

– Помогите. Дайте советы, что нужно делать, чтобы малыши были здоровы.

– Поможем зверятам? (Да!)

– 1 группа даёт советы медвежатам, 2 - зайчатам, 3 - белочкам, 4 - ежатам.

*– На этом занятии мы дадим советы, что же нужно делать, чтоб здоровым.*

– Вы будете работать в группе дружно, сообща. На столах лежат карточки с зелеными буквами. Прочитайте их, посоветуйтесь выберите слова, которые обозначают здоровье.

– Работайте шёпотом. (Чем больны ваши зверята?). Работу закончили?

**I группа** – ваши советы медвежатам:

– прогулки на свежем воздухе (правильно, прогулки на свежем воздухе, их можно проводить с родителями, друзьями);  
– занятия спортом  (верно, спортом можно заниматься на площадке, в спортзале, в спортивной школе. Ведь в нашем городе есть замечательная спортивная школа, где работают много секций).  
– закаливание;  
– утренняя зарядка (утреннюю зарядку нужно выполнять ежедневно).

Мы желаем вам, зверята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –   
Это так поможет вам!

– Молодцы, дали медвежатам советы как быть здоровыми.

**II группа** – ваши советы зайчатам:

– есть полезную пищу:  
– овощи;  
– фрукты;   
– молоко.

(В этих продуктах много витаминов, которые нужны для здоровья).

Здоровье – это полезная пища.  
Ешьте больше витаминов –   
Яблочек и апельсинов.  
И не будете болеть,  
Будете лишь здороветь!

– Молодцы, дали зайчатам полезные советы как быть здоровыми!

– **III группа** – ваши советы белочкам:

– мыть руки;  
– чистить зубы;  
– подстригать ногти.

Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

– Молодцы, дали советы и белочкам! Чистота – залог здоровья!

– **IV группа** – ваши советы ежатам:

– выполнять режим дня;  
– найти друга;  
– чаще улыбаться.

Грубых слов не говорите,  
Только добрые дарите.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

– Молодцы, дали советы и ежатам!

– Радость, смех – залог здоровья. Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы подарили капельку солнца, доброты и здоровья себе и соседу. Хорошее настроение – залог здоровья.

***Физкультминутка***

Поработали, ребятки,   
А теперь все на зарядку!  
Тихо встаньте, улыбнитесь,  
Все в зверюшек превратитесь.  
Сколько в класс пришло зверей!  
Не узнать моих детей.  
Кто зайчишка, кто лисичка,  
Кто медведь, кто кот, кто птичка.

– Веселее в пляс пускайтесь, все танцуйте не стесняйтесь!

– Ребята, а вы сами выполняете эти советы?

– Как вы их выполняете?

– Ребята нашего класса выполняют: *(на экране появляются кадры)*

– утреннюю зарядку;  
– на уроках проводим физкультминутки;  
– играем и гуляем на свежем воздухе;  
– проводим спортивные соревнования ;  
– употребляем полезную пищу;  
– радуемся, имеем друзей.

– Ребята нашего класса ведут здоровый образ жизни. Об этом ученики вместе с родителями нарисовали рисунки. Лучшие работы мы поместили на выставку.

(*Гости и дети рассматривают выставку рисунков “Как быть здоровым”)*

– Ребята, а зачем человеку нужно здоровье? (Чтобы хорошо учиться, иметь отличную память, работать, решать задачи).

– Не зря в народе говорят: “Здоров будешь – всё добудешь”.

***Сценка.***

– Среди вас есть те, кто ест много сладкого, чипсы, сухарики?

Послушайте, что было с принцессой, которая ела много сладостей и вредной пищи. Отец никогда не отказывал дочери.

“Деточка, возьми конфетку, доченька, возьми чипсы, дорогая, съешь сухарики”.

И с принцессой случилась беда.

– Как вы думаете, какая беда случилась с принцессой?

– Что мы можем посоветовать королю?

– Хотите услышать продолжение?

– Однажды придворный доктор посмотрел на принцессу и сказал: “Вы закормили принцессу вредной пищей. От такой еды у неё никогда не будет здоровья. Попробуйте кормить её овощами, фруктами, продуктами, содержащими как можно больше витаминов”.

И дал королю такой совет:  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить.  
Все без исключенья,  
В этом нет сомненья.  
Витамины – просто чудо!  
От болезней и простуды  
Каждый день нас берегут.

Король прислушался к советам доктора. Стал кормить принцессу овощами, фруктами, продуктами, содержащими как можно больше витаминов.

“Доченька, сегодня я принёс тебе овощи и фрукты”.

Принцесса выздоровела.

Доктор рассказал королю много пословиц и поговорок о здоровье.

Вот одна из них: “Здоров будешь – всё добудешь”.

– Что означает эта пословица?

– А сейчас поиграем в игру

***“Закончи пословицу”.***

– На доске начало пословицы, а у вас на столе – её окончание.

**I группа**– Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

– А что она означает? Почему именно мишкам досталась эта пословица?

**II группа –**Зелень на столе**–**здоровье на сто лет.

– Почему именно зайчатам досталась эта пословица?

**III группа –**Чисто жить – здоровым быть.

– Почему именно белочкам досталась эта пословица?

**IV группа**– Смех – здоровье души.

– Почему эта пословица досталась ежатам?

– Как вы думаете, мы дали советы зверятам? (Да!)

– А что за советы? (Как быть здоровыми).

– А для чего зверятам крепкое здоровье?

– А для чего человеку нужно крепкое здоровье?

– Давайте ещё раз прочитаем тётушке Сове что же такое здоровье (*хором*):

Здоровье – это: …, …, …

– А вы сами будете выполнять эти советы?

Сова: – Ребята я вам благодарна за советы “Как быть здоровым”. Пока вы работали, я их записала, отнесу своим зверятам и вам такие же вручу. Выполняйте их вместе с родителями.

До свиданья, ребята!

– До свиданья, Мудрая Сова! Мы возвращаемся в класс. Встаньте, поезд отправляется.

*(Мелодия “Голубой вагон”).*

– Станция**1 класс.**

Приоткрыли тайну мы,  
Как здоровым в жизни быть:  
Кушать что и чем лечиться  
И по жизни не грустить.

– Ребята, а сейчас мы выполним творческое задание. У вас на столах картинки. Выберите те, которые относятся к здоровому образу жизни и наклейте на лист бумаги. Этими работами мы продолжим нашу выставку о здоровом образе жизни.