**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ.**

**ТЕМА: Здоровый образ жизни.( 4 класс)**

ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни

ОБОРУДОВАНИЕ: мультимедийная установка, рисунки, фотографии детей и родителей, стенгазеты.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

**Герои:**

Первый разбойник, второй разбойник, Буратино, Мойдодыр, 6 докторов, ведущий.

**1.** Звучит музыка: "Разбойники"

На сцену выходят разбойники.

**Первый разбойник: Хорошо погуляли, теперь можно передохнуть.**

( ложатся, пьют кока колу и едят сникерс)

За ними крадется Буратино.

**Второй разбойник: Это кто ещё такой?**

**Буратино: А я за вами дано слежу, вы что тут делаете?**

**Первый разбойник: А что не видно. У нас трапеза...**

**Буратино: А вы что не знаете, что употреблять данные продукты нельзя.**

**Второй разбойник: Чего это нельзя? Нам все можно! Смотри как вкусно!**

**Первый разбойник: А ты докажи, что нельзя. Мы тебе не верим!**

**Буратино: Ну смотрите ( показывает опыт с напитком)!**

**-Ну, что видите, что происходит у вас в желудках, когда вы пьете свою Кока колу?**

**Второй разбойник: Вот это - да, целый фонтан!**

**Буратино: Но это ещё не все! А вот что происходит с вашей печенью! (показывает опыт с печенью, проходит по залу)**

(Разбойники, чешут затылки, испуганно смотрят на Буратино.)

**Первый разбойник: Что мне кажется я наелся и напился!**

**Второй: Ой, я тоже!**

Выходит **ведущий**: Здравствуйте, ребята и товарищи разбойники, а также мой друг и помощник Буратино. Что у вас тут происходит?

**Буратино: Да, вот разбойничков уму разуму учу!**

**Ведущий:** И правильно, здоровье питание - залог всего здоровья. Вы присаживайтесь и послушайте наши советы. Ребята, как вы думаете, что токае - здоровье? ( идет в зал).

Послушайте как звучит это слово на разных языках мира.

( выходят ребята с плакатами, говорят слова)

(Выходит Мойдодыр)

**Мойдодыр: Зравствуйте. Я мойдодыр - начальник ванн, джакузи, саун, спа- салонов и солярий. Вы говорите о питание, но это не все, необходимо соблюдать и личную гигиену, а так же вести правильный образ жизни.**

**2. Презентация. *1 слайд***

**Ведущий:** Ты прав. Вот об этом мы сегодня и поговорим, присаживайся.

Сегодня я пригласили к нам в гости Докторов Здоровья. Встречайте.

( звучит музыка "Жить здорово", на сцену выходят доктора)

- Я представляю вам:

1. Доктор - Солнечный свет.

2. Доктор - Свежий воздух.

3. Доктор - Вода.

4. Доктор - Правильное питание.

5. Доктор - Движение.

6. Доктор - Личная гигиена.

**Ведущий:**

***2 слайд:***

Загадка: Какое животное, доживая до 300 лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления в его организме не происходит. (черепаха)

***3 слайд:***

Загадка: Чего хочешь- того не купишь, чего не надо - того не продашь? (молодость и старость)

***4 слайд:***

Загадка: Каким богатством должен обладать молодой для того, чтобы дожить до старости?(здоровьем)

***5 слайд:***

Приглашаю вас на прием!

**ЗДОРОВЬЕ** - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Ведущий:** А теперь вы **доктор - Солнечный свет.**

***7 слайд***: Задает вопросы)

Чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром нужно…

Побольше есть выращенных на солнце…

***8 слайд:***

Выйдя на улицу летом не забывайте надеть ...

Самое безопасное время, когда лучше загорать...

**Ведущий:** Приглашаю **доктора - Свежий воздух!**

***9 слайд:***

Всем известно, что этот газ состоит из:

* Углекислый газ
* Азот
* Кислород

Без какого газа мы не можем жить? ( кислород)

***10 слайд:*** А теперь совет: Свое здоровье нужно укреплять:

* Закаливанием
* Проветриванием комнаты
* Чаще бывать на свежем воздухе
* Не курить!!!

**Ведущий:**

***11 слайд:***

Имя третьего доктора в загадке:

Я бегу струей из крана,

Бью ключом из-под земли,

Укачаю в океанах

Великаны- корабли.

**Это доктор - Вода.**

***12 слайд:***

Советы:

Потребление продуктов, содержащих воду: овощи, фрукты, ягоды.

При закаливании ОБЯЗАТЕЛЬНО вводить вводные процедуры

Раз в неделю умываться и мыться в душе

ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ И НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ.

ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

***13 слайд:***

**Доктор - Правильное питание** -

Вопросы:

как часто нужно есть в течении дня?

когда нужно есть?

***14 слайд:***

Какие продукты питания полезные по порядку...

Вредные по порядку.....

***15 слайд:***

**Ведущий:** приветствуем **Доктора - Движение.**

Доктор: В здоровом теле - здоровый дух!

Советы: 1.Если человек любит ездить на автомобиле (даже в магазин за покупками), то(у него риск заболеть гипертонией или диабетом в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком. )

2.Чем больше ты ходишь, тем (твои ноги становятся сильнее)

3. Чем больше ты сидишь, тем (твои ноги становятся слабее).

**Ведущий:** А мы тебе приготовили Сюрприз - Рекламная пауза - Танцуют все ребята под музыку)

**Ведущий:** приглашаю **доктора - Личная гигиена!**

***16 слайд:***

Жил на свете мальчик Пашка,

Но такой он был неряшка!

Уши мог не мыть годами,

Не давал их чистить маме.

Мыло в руки он не брал,

Ох, каким же грязным стал!

***17 слайд:***

Согласны ли вы, что нужно… ( ждет правильных ответов)

* не чистить зубы перед завтраком
* мыть руки с мылом
* постригать волосы и ногти
* всей семьей чистить зубы одной щеткой
* пользоваться чужим полотенцем
* следить за чистотой белья

**Ведущий:** спасибо Вам доктора! Я предлагаю вспомнить ещё кое что основное!

***Слайды 19 - 22 .***

**3. Мойдодыр: Я тоже пришел к вам со своими вопросами.**

***23 слайд :***

1. Чем занимались в одном из мультфильмов Мартышка,

Слонёнок, Попугай и Удав? Это никогда не делали ни Баба Яга, ни Кощей Бессмертный. Чтобы не стать такими, как они, это надо делать каждый день по утрам. ( гимнастикой)

2. Эти вещества как воздух необходимы человеку, поэтому в переводе их название обозначает «жизнь». ( витамины)

3. Если вы всё-таки заболели, вам придётся обратиться к врачу. Но какому?

( педиатр)

4. Это помогает предотвратить любые болезни. Этим мы занимаемся, когда чистим зубы, делаем зарядку по утрам, употребляем в пищу продукты, в которых много витаминов, соблюдаем правила личной гигиены.

( профилактика)

Будьте здоровы!

**4. Ведущий:** Ну вот дорогие разбойнички. Усвоили наши советы? Я надеюсь, что вы будите им следовать.

**5**. (Звучит музыка "Жить здорово", все выходят на сцену)

**Ведущий:** Сегодня ученики 4 - г класса напомнили вам друзья, о том как сберечь своё здоровье! И мы вам говорим всем - **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**! ( хором)