**Внеклассное занятие**

**Цель:**

формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;

определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены;

воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого,  от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте.

**Ведущий:**

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть зима стучит в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!

**1 уч. (Сафронов С.)**

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны

**2 уч. (Яборов П.)**

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

**Песенка о здоровье.**

**Эталон – О здоровом образе жизни (Брыкова Н.)**

Посмотри, как ярко солнце светит
Облака по небу проплывают
Чувствуешь, как нежно дует ветер
В волосах твоих он играет
А ты идешь красивою походкой
Твое кредо – позитивно мыслить
Ты для всех прекрасная находка
Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев:
Я хочу тебе рассказать
Это очень просто независимым стать
Что бы долго, красиво и здорово жить
Ты должен первым делом себя изменить
Одолев, все вредные привычки
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку
Знаешь это, это так несложно
Стоит только захотеть и все возможно

Ты всегда - пример для подражанья
И об этом все в округе знают
По плечу любые испытанья
И нечто тебя не напрягает
Если даже неприятности коснуться
Только о хорошем твои мысли
На тебя все могут оглянуться
Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев 3 раза

**Воспитатель:** Учёные задумались: могут ли физические нагрузки приостановить старение человека, сохранить здоровье? И поставили эксперимент. Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней…Итоги потрясли учёных. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, снизилась работоспособность. Значит, те, кто не проявляет физической активности, теряют своё здоровье.

**Ведущий:**

Крепла, чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

**Звучит музыка (Акробатические упражнения – 2 группа)**

*Игра «Доскажи слово»*

Есть одна игра для вас,
Мы прочтем стихи сейчас,
Мы начнём, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.

1.Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел
Мы играем в (волейбол).

2. Два березовых коня
Через лес несут, меня.
Кони эти рыжи
И зовут их? {Лыжи.)

3. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку
Быстро делаю (зарядку).

4. Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? *(Коньки.)*

5. Взял железных два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки.
Дайте снег, готовы *(санки).*

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Утром рано подымайся, Бегай, прыгай, отжимайся. Для здоровья, для порядка Людям всем нужна…(зарядка)  | 7. Он с тобою и со мноюШёл лесными стёжкамиДруг походный за спиноюНа ремнях с за стёжками (рюкзак) |
| 8.Есть, ребята, у меня Два серебряных коня, Езжу сразу на обоих! Что за кони у меня (коньки)  | 9.Чтоб большим спортсменом статьНужно очень много знать.И поможет здесь сноровкаИ конечно …(тренировка) |
|  |  |
| 10. Хочешь ты побить рекорд Так тебе поможет…(спорт)  |  |
| 11. Хочешь быть здоровым, сильным, Молодым, красивым, сильным С атлетической фигурой Занимайся …(физкультурой)  |  |

**Воспитатель:** Здоровье не мыслимо без чистоты. Чистота – залог здоровья. Многие слышали это выражение. А что это значит? (ответы детей)

А, вы знаете, с помощью каких предметов мы с вами всегда остаемся чистыми и опрятными? Отгадайте загадки.

Целых 25 зубков,
Для Кудрей и Хохолков,
И под каждым под зубком,
Лягут волосы рядком. *(Расчёска)*

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно чтоб у каждого было,
Что, ребята? *(Мыло)*

Волосистой головой,
В рот она влезает ловко
И считает зубы там
По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*

Ни микробов, ни бактерий ей не жалко,
Быстро смоет с нашей кожи их – мочалка!

Богатырским будет сердце –
Растирайтесь – полотенцем!

К стоматологу ходить не будете вы часто,
Если зубы чистите с – зубною пастой!

Одеться чисто и опрятно – это каждому приятно,
И рубашку, и носок отстирает – порошок!

А вот, что бывает с теми ребятами, которые не дружат с этими вещами?

 Посмотрите сценку.

**Сценка “Мы не замарашки!” (4 группа – Виллер Т.В.)**

Солнышко: Детям неленивым

Часто удается

Посмотреть, как утром

Солнышко смеется.

Я встаю – умыто

Утренней росой

И тепло открыто

Всем несу с собой.

Улыбнусь всем детям,

Их румяным щечкам

И теплом согретым

Полевым цветочкам.

Дорогие дети,

Истина проста:

Главное на свете –

Это чистота!

Зубная щетка: Если свежее дыханье

Всем облегчит пониманье,

Никому в том нет преграды,

Просто зубы чистить надо!

Вон бобер какой зубастый!

Он своей гордится пастой.

И бобрята, и бобриха

Тоже чистят зубы лихо!

«Орбит», «Стиморол», «Тик-так»…

Знайте, это все пустяк!

Чтоб с зубами был порядок,

Зубы щеткой чистить надо!

Девочка-грязнуля. Ну зачем, скажите,

Утром умываться?

Я ведь не успела

За ночь замараться!

Говорит мне мама:

«Надо умываться».

Ой, как неохота

С мылом мне встречаться!

Зубы чистить утром

Тоже надоело!

И зачем? Я ночью

Ничего не ела!

Говорит мне мама:

«Надо причесаться»

Радости мне мало

С гребешком встречаться!

Как в пути преграда –

Правила все эти!

И кому же надо,

Чтоб страдали дети?!

Гребешки. Девочку такую

В первый раз встречаем,

Волосы не чешет,

Кос не заплетает!

Над ее прической

Потрудиться рады.

Гребешки готовы

Сделать все как надо!

Гребешкам помогут

Ножницы и плойка.

Началась работа

Весело и бойко. (Причесывают девочку)

Удалось нам, братцы,

Своего добиться!

Было бы неплохо

Ей еще умыться!

Мыло. Мне немытые дети не нравятся,

Даже кошка и та умывается!

Нам грязнуль ужасно жалко,

Правда, тетушка Мочалка?

Мочалка. Станет девочка наша красавицей.

Ей мочалка и мыло понравятся! (Моют девочку)

Все чистюлек уважают,

С ними целый день играют.

Зубная щетка. Как я люблю, когда все улыбаются!

Дарят друг другу улыбки любви.

И беспокоит: а вдруг позабудут

Зубы однажды почистить свои!

Волки и те, если верить рекламе,

Разные травы зачем-то жуют!

Знают они, если зубы не чистить им,

Кариес будет – он тут как тут!

Помните: лучше, чем щетка зубная,

Средства пока еще вроде бы нет.

Паста для вас пригодится любая,

И среди всех – «Бленд-а-мед».

«Стиморол», «Орбит», ксилит и пастилки

Для профилактики тоже нужны.

Только со щеткой зубною сравниться,

Сколько ни жуй их, не смогут они!

(Девочка чистит зубы)

Девочка-грязнуля. Мне теперь не стыдно

Вам, друзья, признаться:

Повезло мне в жизни

С вами повстречаться!

Гребешки, я с вами

Не смогу расстаться!

Гребешки. Рады мы друзьями

Навсегда остаться.

Девочка-грязнуля. Помогли мне Мыло

С тетушкой Мочалкой.

Мыло и Мочалка. Стала ты красивой,

Нам себя не жалко!

Девочка-грязнуля. Зубы чистить щеткой

Буду по два раза!

Зубная щетка. И твоя улыбка

Будет нам наградой!

Солнышко. Чтобы быть опрятным,

Нужно постараться,

И не будет стыдно

Людям показаться!

Ведущий: ученица наша чистой стала!

Девочка: Я и сама не ожидала,

 Что могу такой я быть!

 Просто надо не забыть

 Как построить режим дня.

 Повторим его, друзья!

**Режим дня – 1 класс (Рябчун Н.Я.)**

1 уч. Чтоб прогнать тоску и лень, 4 уч. После школы отдыхай:

 Подниматься каждый день Но только не валяйся.

 Нужно ровно в семь часов. Дома маме помогай,

 Отворив окна засов, Гуляй, закаляйся!

 Сделать лёгкую зарядку

 И убрать свою кроватку! 5 уч Пообедав, можешь сесть

 Выполнять задания.

2 уч. Душ принять и завтрак съесть. Всё в порядке, если есть

 А потом за парту сесть! Воля и старание.

 Но запомните, ребята,

 Очень важно это знать, 6 уч. Соблюдаем мы всегда

 Идя в школу, на дороге Распорядок строго дня.

 Вы не вздумайте играть! В час положенный ложимся,

 Опасайтесь вы машин, В час положенный встаём.

 Их коварных чёрных шин. Нам болезни нипочём:

 Поиграем-ка с мячом!

3 уч. На занятиях сиди

 И всё тихо слушай.

 За учителем следи,

 Навостривши уши.

**Игра с мячом**

А вот, что скажет вам доктор Айболит (Мишуров Р.)

**Айболит:**

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Всё равно, какой водою:
Кипячёной, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу,
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.

Советы доктора Айболита:

Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Раз в неделю мойся основательно.

Утром, после сна, мой руки, лицо, шею и уши.

Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

Регулярно стриги ногти.

**Ведущий:**

Ну-ка, гости дорогие
Навострите ушки
Мы сейчас для вас споём
Весёлые частушки.

**Частушки о здоровье (5 группа – Гонтарь Т.С.)**

1 Чистота – залог здоровья, 5 Ты зарядкой занимайся,

 Чистота нужна везде: Если хочешь быть здоров.

 Дома, в школе, на работе, Водой холодной обливайся –

 И на суше, и в воде. Позабудешь докторов.

2 Руки с мылом надо мыть, 6 Любим спортом заниматься:

 Чтоб здоровенькими быть. Бегать, прыгать, кувыркаться.

 Чтоб микробам жизнь не дать, А зима настанет –

 Руки в рот не надо брать. Все на лыжи встанем.

3 Всякий раз, когда едим, 7 Вот я прыгнул дальше всех,

 О здоровье думаем: Ждёт теперь меня успех.

 Мне не нужен жирный крем, А проснулся – не пойму.

 Лучше я морковку съем. Почему я на полу?

4 Физкультурой занимайся, 8 Если вдруг стряслась беда,

 Чтоб здоровье сохранять, Помощь вызови тогда.

 И от лени постарайся 01, 02, 03,

 Побыстрее убежать. Быстро номер набери.

**Ведущий:**

Да, вот это видно: класс!

Продолжаем мы сейчас!

“ Как питаешься, так и улыбаешься”.

**Воспитатель:**

А сейчас я дам совет –
Вовремя пей, вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж.

Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Ребята, с пищей человек получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, и для пополнения затраченной энергии. А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма?

(Дети отгадывают: витамины.)

**Ведущий:**

Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

**Выходят витамины А.Д.С.В. 6 группа (Золодуева С.Ю.)**

Витамин Д: Знаете ли вы, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

Витамин А: Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится витамин А отгадайте.

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук.)

Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

Витамин В:

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчата, вкусна!"(Картошка)

Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило.( Хлеб)

Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок.( Грецкий орех)

Витамин С:

Витамин С помогает бороться с болезнями.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. (Капуста)

Черных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус! (Смородина)

 Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. (Помидоры)

Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго.(Чеснок)

Витамин Д: Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

У родителей и деток
Вся одежда из монеток.(Рыба)

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. ( Молоко)

**Воспитатель:** Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

**Игра “ Полезные и неполезные”**

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

**Старайся есть в одно и то же время.**

**Есть четыре раза в день: утром– первый завтрак,– второй завтрак, после занятий– обед и вечером ужин.**

**Не есть всухомятку.**

**Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.**

**Не перекусывать между основными приемами пищи.**

**Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.**

**Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.**

Все вместе:

Будем правильно питаться
И силенок набираться.
Чтоб здоровье сохранить,
Будем с фруктами дружить.

**7 группа (Менцер И.Ю.)**

**Здоровье**

***(На мелодию песни "Мгновения" из к/ф "Семнадцать мгновений весны",***

***муз. М. Таривердиева, сл. Р. Рождественского)***

Не думай о здоровье свысока.
Когда чихнёшь, ты сам поймёшь, наверное,
Что надо опасаться сквозняка:
Здоровье, к сожаленью, не безмерное.

Когда ты возвращаешься домой,
Подумай о здоровье обязательно
И руки перед ужином помой,
Причём, не кое-как, а очень тщательно.

В жару не вздумай газводу жадно пить –
Сначала ты получишь наслаждение,
Потом же будешь сам себя винить,
Когда ангину схватишь с осложнением.

И жирного помногу не съедай –
О печени не думать непростительно!
Кусок, что пожирней, врагу отдай,
И выглядеть ты будешь восхитительно.

Не думай о здоровье свысока.
Пока здоров, ты не поймёшь, наверное,
Здоровье – на года, не на века:
Оно же, к сожаленью, не безмерное.

*(А. Дмитренко )*

***(Появляется слайд с вредными привычками)***

Воспитатель: Как можно назвать то, что вы видите?

**Чертолясов Д.**

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки

Они ведь вредны для земли

В употреблении людьми.

Они мешают людям жить,

Так, что хочется аж выть.

Сигареты, водка – ни к чему

Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»

А наркотики сейчас

Устрашают просто нас.

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

Воспитатель:

Лучше спортом занимайтесь, литературой увлекайтесь.

**5 группа**

1

Здоровье – это кладезь.
Его нельзя купить,
Однажды потерявши,
Его не возвратить.

2

Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте, уж не то.

3

Не порадует работа,
Да и денег не скопить
В общем, без здоровья плохо,
Очень плохо людям жить.

4

Несомненно, что здоровье
С детства нужно укреплять
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.

5

Фрукты есть как можно больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,
Про уроки не забыть.

6

И поэтому, ребята.
С вами ждём мы новых встреч
И надеюсь, что здоровье
Все вы будете беречь!

**Ведущий:**

Друзья! Нам прощаться настала пора.
Уносится ветром снег со двора!

Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

**Песня «Если хочешь быть здоров»**