**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 мною Шёл лесными стёжками Друг походный за спиною На 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 стать Нужно очень много знать. И поможет здесь сноровка И 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»**