|  |  |
| --- | --- |
| Авторы разработки | Ледовская Светлана Евгеньевна – Учитель начальных классов  Соколова Ирина Евгеньевна – зам. директора по ВР |
| Место работы | МОУ Сявская СОШ Шахунского района Нижегородской области |
| Предмет | Внеклассное мероприятие |
| Класс | 1-4 |
| Наименование мероприятия | Путешествие в город «Здоровейск» |
| Направление воспитательной деятельности | Формирование здорового образа жизни |
| Цель | Формирование навыков здорового образа жизни |
| Задачи | 1. Способствовать формированию у детей желания заботиться о своём здоровье. 2. Расширять и закреплять знания о факторах, влияющих на здоровье человека. 3. Формировать привычки, положительно влияющие на здоровье. 4. Развивать знания о собственной безопасности. 5. Воспитывать коммуникативные способности и толерантность. |
| Необходимые материалы и оборудование для занятия | Маршрутные листы, карточки-задания, ребусы, кроссворды, мультимедийный проектор, экран, компьютер. |
| Методические рекомендации по использованию | 1. Для проведения игры оформить 6 кабинетов-станций. 2. Подготовить ведущих на каждую станцию. Можно привлечь старшеклассников-вожатых. 3. В каждой команде нужно выбрать командира. 4. Приготовить маршрутные листы так, чтобы команды не пересекались. 5. Данное мероприятие можно проводить как внеклассное, так и в летнем оздоровительном лагере . |

**Пояснительная записка.**

Сохранить детей здоровыми, полноценными, радостными – одна из главных задач педагогического коллектива. Направить познавательную активность в нужное русло призвано воспитание, в том числе воспитание интереса к здоровому образу жизни. Роль педагогов состоит в том, чтобы раскрыть перед воспитанниками необходимость бережного отношения к своему здоровью начиная с детства.

Один из доступных видов деятельности младших школьников – игра. Именно в игре в детском коллективе создаётся комфортная атмосфера, побуждающая интерес учащихся к изучаемой теме, проявлению и развитию своих способностей, индивидуальному и коллективному творчеству. Мероприятие в форме игры-путешествия очень нравится детям. Оно проходит динамично. В процессе игры все дети активны. Используются фронтальная и групповая формы работы.

**Ход мероприятия.**

1. Проводится линейка, на которой перед участниками ставится цель и раздаются маршрутные листы. Оценивание команд происходит ведущими по пятибалльной системе на каждой станции.

**Станция «Гигиена»**

А. Игра «Плохо – хорошо».

**Ведущий:** «Вы прибыли на станцию «Гигиена». А что означает это слово?»

Педагог обобщает ответы детей: «Гигиена – это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья».

**Ведущий:** «А теперь проверим, знаете ли вы, как сохранить своё здоровье? Для этого поиграем в игру «Плохо – хорошо». Я говорю предложение, а вы хором отвечаете «плохо» или «хорошо».

* Мыть ноги, руки, принимать душ.
* Перед сном много пить и есть.
* Чистить зубы.
* Смотреть страшные фильмы.
* Слушать громкую музыку.
* Заниматься зарядкой перед сном.
* Проветривать комнату.
* Гулять на свежем воздухе.
* Всегда носить чистую одежду.
* Читать лёжа на диване.

Б. Игра «Правильно – неправильно».

**Ведущий:** « Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы мы.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный ответ

Говорите: нет, нет, нет».

* Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный ответ?

* Говорила маме Люба: «Я не буду чистить зубы».

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба?

* Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный ответ?

* Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ? Молодчина Люба?

* Навсегда запомните , милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

* Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

* Запомните совет полезный: нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

* Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

* Вы, ребята, не устали, пока вам стихи читали?

Был ваш правильный ответ, что полезно, а что нет.

**Станция «ОБЖ»**

**Ведущий:** «Для того, чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать меры собственной безопасности. Сейчас вы разобьётесь на пары и будете разгадывать ребусы. После того, как каждая пара угадает слово, нужно объяснить, какую опасность таят в себе эти предметы».

1. СПИНА + ОЧКИ (спички)
2. УТКА + ЮГ (утюг)
3. РОЗА + ВЕТКА (розетка)
4. КИТ + 5 + ТОК (кипяток)
5. МИГ + ВОЛК + А (иголка)
6. Л=Ж ЛОЖ (нож)
7. БУБЕН + ЗИНА (бензин)
8. ЛУК + СОК + УСЫ (уксус)
9. КИСКА + ЛОМ + ТАНК (кислота)
10. АЭРОПЛАН + ЗОЛА + Ь (аэрозоль)

**Ведущий:** «А теперь немного поиграем. Продолжите предложение, вставив единственно верное слово».

* Каждый грамотный ребёнок

Должен твёрдо знать с пелёнок:

Если вас зовут купаться, в телевизоре сниматься,

Обещают дать конфет, отвечайте твёрдо: \_\_\_\_\_\_

* Вам предложат обезьянку, или даже денег банку,

Или даже в цирк билет – отвечайте твёрдо: \_\_\_\_\_

* Позовут лететь к Луне, покататься на слоне.

Есть на всё простой ответ: ты ответить должен \_\_\_\_

**Станция «Скорая помощь».**

**Ведущий:** Люди издавна использовали лекарственные растения для лечения различных болезней. На экране вы увидите фотографии различных растений. Какие из них используются как лекарственные и в каких случаях?»

Ведущий: «Чтобы понять, что является самым главным лекарством, попробуем отгадать кроссворд, написанный на доске».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | | | 2 |  |  |  | | | | | |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |  | | | | | |
|  | | | | 6 |  |  |  |  | | | | |
|  | 7 |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 8 |  |  |  |  |  |  |

1. Утром я по распорядку делаю всегда… (зарядку)
2. Дождик тёплый и густой, этот дождик не простой.

Он без туч , без облаков целый день идти готов. (душ)

1. У него два колеса и седло на раме,

Две педали есть внизу, крутят их ногами. (велосипед)

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка и , конечно… ( тренировка)

1. Хочешь ты побить рекорд,

Так тебе поможет … (спорт)

1. Помогает нам всегда солнце, воздух и … (вода)
2. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (коньки)

1. Ежедневно, встав с постели, поднимаю я … (гантели)

**Ведущий:** «Вам хочу, друзья, признаться, что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься, что советую всем вам.

Всем зарядку делать надо, много пользы от неё,

А здоровье – вот награда за усердие твоё!»

**Станция чистоты и порядка.**

**Ведущий:** «Внимание! Внимание! Внимание! Вы приехали в город Чистоты и Порядка. Посмотрите вокруг: какие чистые и аккуратные улицы! По тротуарам идут чистые, аккуратные и весёлые дети. Одежда у них в полном порядке, воротнички и манжеты рубашек белоснежные. Обратите внимание на чистоту кругом. Хорошо и уютно жить в таком городе, где нет лентяев и грязнуль. А вы хотели бы жить в таком городе? Для этого нужно собрать рассыпавшиеся пословицы».

Дети, разбившись на группы, собирают пословицы из отдельных слов.

Кто аккуратнее, тот людям приятнее.

Чистота – лучшая красота.

Чистым жить – здоровым быть.

Чистая вода для хворобы беда.

Не думай быть нарядным,

А думай быть опрятным.

**Ведущий:** «А теперь отгадайте мои загадки».

* Мудрец в нём видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана.

Овцу в нём видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Боратова,

И Федя увидел неряху лохматова. (Зеркало)

* Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёстка)

* Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит.

Она станет чище. (Платяная щётка)

* Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? (Мыло)

* Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока. (Душ)

* В полотняной стране

По реке Простыне

Плывёт пароход

То назад, то вперёд,

А за ним такая гладь,

Ни морщинки не видать. (Утюг)

**Станция «Ритмическая»**

**Ведущий:** «Для сохранения здоровья необходимо заниматься спортом. Сейчас вы должны размяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие вы сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучимся и запомним движения.

* «зайчик» - руки на пояс, присели и попрыгали;
* «кошка» - выгнули спину и потянулись;
* «сова» - стоим ровно, руки прижаты к бокам, поворот головы влево – вправо;
* «мишка» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами;
* «лошадка» - руки вперёд, пружинистые движения ног.

**Ведущий:** «Запомнили? А теперь будем называть животных, а вы будите показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь».

Ведущий говорит в разном порядке, называя животных. Дети выполняют движения. Темп ускоряется.

**Ведущий:**

Вы устали не на шутку?

Мы начнём физкультминутку.

Руки вверх, потом вперёд,

А потом наоборот.

А потом мы наклонились,

Потянулись, распрямились,

Как солдаты мы шагаем

1, 2, 3, 4, 5.

Сели тихо, ноги вместе,

Руки полочкой на стол-

Продолжаем разговор.

Проведём пальчиковую игру, которая называется «Маланья»

У Маланьи, у старушки,

(Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху)

Жили в маленькой избушки

(Сложить руки углом, показать избушку)

Семь сыновей.

(Показать 7 пальцев)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами)

Вот с такими ушами,

(растопыренные ладони поднести к ушам)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос двумя ладонями с растопыренными пальцами)

Вот с такими усами,

(Очертить пальцами длинные гусарские усы)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг головы)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую окладистую бороду)

Они не пили и не ели,

На Маланью всё глядели

(Держа руки у глаз, похлопать пальцами как ресницами)

А теперь проведём дыхательную гимнастику.

Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звёздами. Посмотрите на какую-нибудь звезду, которая ассоциируется с мечтой – желанием что-то иметь или кем-то стать.

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой в красивую просторную корзину.

Опустите руки и закройте глаза. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звёздочку, которая напоминает вам о другой вашей мечте.

Теперь откройте глаза, потянитесь обеими руками как можно выше и достаньте до неба. Сорвите эту звёздочку с неба и положите в корзину к первой звезде. Сорвите ещё несколько звёздочек. Дышите так: глубокий вдох, когда тянитесь за звездой, и выдох, когда достаёте её и кладёте в корзину.

**Станция «Режим дня»**

**Ведущий:**

«Помни твёрдо, что режим

В жизни всем необходим!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Будешь лучше отдыхать.

Предлагаю вам задание. Всем известный медвежонок Винни-Пух тоже решил составить свой режим дня.

11.00-12.00 – подъём.

12.00-13.00 – обед

13.00 – 15.00 – сон

15.00 – 16.00 – полдник

16.00 – 17.00 – игры с Пятачком

17.00 – 18.00 – игры с осликом Иа

18.00 – 19.00 – ужин

19.00 – 22.00 – поход в гости

22.00 – 23.00 – второй ужин

23.00 – 01.00 – просмотр телепередач

01.00 – 11.00 – сон.

Винни – Пух точно выполнял этот режим, но времени ему всё равно не хватало. Как вы думаете, почему?

Измените этот режим дня так, чтобы он был насыщенным и полезным.»

1. Проведение линейки подведения итогов. Награждение участников.

**Приложение**







