**Внеклассное мероприятие по ОБЖ. Праздник здоровья**

**Цель:**

воспитание у детей потребности быть здоровыми.

**Задачи:**

* познакомить и закрепить знания о витаминах, их пользе и значении для здоровья;
* продолжить формировать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым; уточнить представления об овощах, фруктах
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Оборудование:**

иллюстрации, бумага, ручки, карандаши, мультимедийное оборудование, фотоаппарат, камера; натуральные объекты (фрукты, овощи), мешочки для игры, зубная паста, щётки, мыло, мяч.

**Ход занятия.**

I. Организационный этап.

II. Основной этап.

Вступительное слово педагога.

Ребята, сегодня мы с вами будем учиться заботиться о своем здоровье, узнаем много интересного и полезного о фруктах и овощах; о предметах первой необходимости, чтобы сохранить своё здоровье.

Чтобы быть всегда здоровым

Надо очень много знать

Только правильно питаться

Спортом надо заниматься

Витамины получать!

Чтобы быть всегда здоровым

Надо очень постараться

Надо чистую пить воду

Оставлять дела, заботы

По лугам, полям гулять.

 Никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Начните прямо сейчас!

Педагог: мы с Вами продолжаем и перед вами на доске иллюстрации.

Давайте вспомним и назовём, всё то, что там изображено (на доске иллюстрации. Воспитанники называют. Затем педагог просит, как одним словом можно назвать изображённое, т.е. фрукты и овощи)

**Конкурс «Полезно» – «не полезно»**

 Участвуют несколько человек, можно разделить на одинаковое количество (первая и вторая группы) каждой группе выдается большой непрозрачный мешок. Участники на ощупь или доставая, но не смотреть должны определить, что лежит в мешке, доставая все, что им попалось на стол.

В мешок кладут фрукты, овощи, конфеты, мыло, зубную щётку, пасту и т.д. на усмотрение педагога. Выигрывает тот, кто достанет из него все вещи, при этом сказав полезно или нет.

4) Чтение стихов

***1 ученик***

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***2 ученик***

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**3 ученик**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен вам,

И не только по утрам.

***Педагог:*** Молодцы! А вы знаете, чем полезны овощи и фрукты?

Дети: В овощах и фруктах находятся витамины.

***Педагог:*** приглашаю вас в «Витаминную страну», где живут витамины

А, В, С (на столе лежат различные продукты, богатые витаминами).

Витамин А живёт в морковке, луке, петрушке, перце, яйцах, рыбе, гречке. Очень полезен для глаз, улучшает зрение.

Витамин С живёт в апельсинах, лимонах, луке, капусте, редисе. Укрепляет наш организм, помогает не болеть.

Витамин В живёт в молоке, хлебе, орехах, горохе. Помогает хорошо работать нашему сердцу.

Дети, а вы знаете, что витамины бывают в драже? В маленьком шарике помещается много витаминов. К витаминам надо относиться осторожно и принимать их только по рекомендации врача.

А еще витамины можно получить из фруктовых и овощных соков. Ребята, какие соки вы знаете? (ответы детей)

***Педагог:*** ребята, а кто это к нам стучится? Вы не знаете? Ой, да это же грязнули. (выходят три мальчика и читают стихи), призывая деток в свою команду.

***1 ученик***

Мы – микробы, весело живём,

Мы – микробы песенку поём.

Мы – микробы очень любим грязь.

Мы – микробы ненавидим вас.

***2 ученик***

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть, чистить зубы, –

Мы – не любим.

***3 ученик***

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев,

Очень любим, очень любим, очень любим.

***Педагог.*** Спасибо, мальчики. Но видно вы ошиблись, у нас здесь все детки чистые, опрятные, ухаживают за собой. Может, Вы хотите продолжить праздник с нами? Мы будем очень рады, не так ли, детки? Приглашаем вас занять места и продолжить с нами.

6)***Физкультминутка***

Льется чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями)

Педагог с обучающимися (вместе)

Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины

А, В, С.

7)***Загадки.***

Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки,

Целый день на животе нежатся на грядке (капуста)

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать стали под осень

Не одну нашли, а восемь. (картошка)

Кафтан на мне зелёный,

А сердце, как кумач.

На вкус, как сахар сладок,

На вид-похож на мяч. (арбуз)

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд (вишня)

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки (горох)

Я капелька лета на тоненькой ножке,

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная землица. (земляника)

Наши поросятки выросли на грядке,

К солнышку бочком, хвостики крючком.

Эти поросятки играют с нами в прятки. (огурцы)

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (помидоры)

Кругла, а не месяц.

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

С хвостом, а не мышь (репка)

И красна, и кисла

На болоте росла (клюква)

Две сестры летом зелены.

К осени одна краснеет, другая чернеет.

(красная и чёрная смородины)

Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели (лук)

За кудрявый хохолок

Её из норки поволок.

На ощупь- очень гладкая,

На вкус-как сахар – сладкая (морковь)

В огороде жёлтый мяч,

Только не бежит он вскачь.

Он, как полная луна,

Вкусные в нём семена. (тыква)

На ветке - конфетки с начинкой медовой,

А кожа на ветке породы ежёвой. (крыжовник)

Он кусает, но не пёс.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок,

Что это, скажи… (чесночок)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (яблоко)

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла.

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? (свекла)

Он бывает, дети, разный

Жёлтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне глава специй!

Угадали? Это… (перец)

Хоть чернил не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный … (баклажан)

8) ***Педагог***: а теперь, детки, давайте поиграем в мяч (наподобие игры «съедобное», «не съедобное»). Говорит разные слова (морковь, лук, кукла, апельсин, ручка и т.д.)

9) Следующий этап педагог предлагает обучающимся нарисовать что-нибудь по данной теме (фрукты, овощи, ягоды)

***Педагог***. Теперь каждый покажет всем рисунки.

III. **Заключение.**

***Вопросы к детям.***

Можно задать такие вопросы, например: нужна ли зубная щётка, зубная паста, мыло, фрукты, овощи.

Заключительное слово педагога. Читает стихотворение.

Молодцы! Вы все сумели,

Но не пили и не ели!

Что ж пора вам подкрепиться!

Вам желаю не лениться:

Больше спортом заниматься,

Витамины есть стараться,

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы,

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни.

Не болейте, улыбайтесь!

Быть здоровыми старайтесь!

***Педагог:*** Я всем желаю от души – здоровья!

**Список литературы:**

1. Агеева И.Д. Загадки про слова для детских праздников. - М.: Творческий Центр Сфера, 2005 г - 192 с.
2. Барышникова Г.Б. Наша зелёная планета (познавательные игры, конкурсы и праздники для начальной школы) - Ярославль: Академия развития, 2006 г -190 с.
3. Дмитриева В.Г 1000 сказок, басен, загадок о животных -М.: Сова 2008 год, 479 с.
4. Соболева А.В. Загадки-смекалки. М.: Гном и Д 2000 год, 96.с.
5. Чуковский К.И. У меня зазвонил телефон…-Тверь: Самовар, 2009 г. 119 с.
6. Эйнар Генри Мир леса. Детская энциклопедия- М.: Махаон, 2007год - 126 с.