Котосова Людмила Николаевна

учитель начальных классов

первой квалификационной категории

дипломант районного конкурса

педагогических достижений

в номинации «Учитель года»

Необыкновенное приключение

Славика и Дарьи в стране Микробов.

(внеклассное мероприятие)

**Цель:**

Формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности.

**Задачи:**

1. Вызвать стремление следить за внешним видом и соблюдать правила личной гигиены;
2. Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
3. Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
4. Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Оборудование:** магнитофон, микрофон, костюмы сороки и микробов.

**Действующие лица:** Ведущий, Дарья, Славик, Сорока, Микробы

**Ход внеклассного мероприятия.**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. При встрече мы всегда приветствуем друг друга, а кто из вас знает, что означает слово «здравствуйте»? (ответы детей)

**Ведущий:** Действительно, когда мы говорим «здравствуйте», мы желаем быть здоровыми тем, к кому мы обращаемся. А что же такое здоровье? (ответы детей)

**Ведущий: Здоровье** - это характеристика состояния человека, которая показывает отсутствие заболеваний и состояние благополучия человека, то есть состояние его души, тела и условий жизни. Здоровье это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

*В класс вбегает Дарья.*

**Дарья:** Здравствуйте, ребята. С моим братиком Славиком случилась беда. Сегодня утром я проснулась и не обнаружила его в комнате. Даже бабушка не видела его с самого утра. Он опять без спроса ушёл из дома, как всегда не умылся, не почистил зубы, не причесался, а не говорю уж про зарядку.

*В класс влетает сорока.*

**Сорока:** Скорее, скорее, беда , беда. Славика забрали микробы в свою страну. Надо быстрее ему помочь.

**Дарья:** Ну вот, я так и подозревала, ведь Славик в последнее время совсем не находил времени, для зарядки и гигиены. Стал часто простужаться и болеть. Что же теперь делать? И где находится эта страна Микробов?

**Ведущий:** Не плачь Даша, мы вместе что-нибудь придумаем.

**Сорока:** А я вам помогу, я ведь везде летаю, всё примечаю и провожу вас в страну Микробов.

**Ведущий:**  Тогда, скорее, в путь! Бежим за Сорокой.

**Сорока:** Вот она страна Микробов. Но дальше я с вами не полечу. Уж очень они не безопасные.

*Встречают гостем микробы, песней (на мотив «Чунга-Чанга»)*

Мы – микробы весело живем,  
Мы – микробы песенку поем.  
Мы – микробы очень любим грязь,  
Мы – микробы ненавидим вас.

Всех, кто любит умываться, сам умеет причесаться,   
 Руки мыть и чистить зубы мы не любим.  
 А нерях, грязнуль, лентяев,  
 Неумытых разгильдяев  
 Очень любим, очень любим, очень любим.

**1-ый микроб:** К нам пожаловали новенькие. Милости просим в нашу страну.

**Ведущий:** Нам действительно необходимо попасть в вашу страну, но мы не долгие гости. Скажите, а мальчик Слава у вас?

**2-ой микроб:** У нас конечно! А где же ещё должен находиться мальчик, который не соблюдает правил личной гигиены.

**Ведущий:** Скорее, пойдёмте, найдём Славика и расскажем ему о том, что надо сделать, чтобы вернуться домой. Научим его правилам личной гигиены.

В путь!

**Дарья:** Вот и Славик. Здравствуй, Славик! Ребята расскажите Славику о правилах личной гигиены и режиме дня.

**Ведущий:** Многие ребята жалуются на то, что у них вечно не хватает времени и приходится торопиться, делать все наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени?

Умение организовать свое время – очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет.

**Славик:** Вот зачем мне режим дня. Мне и так неплохо живётся.

**Ведущий:**

Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти – когда?  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.

**Чтец:**

Ты встал, а теперь:

Нужно форточку открыть

И к зарядке приступить.

Вот зарядку ты закончил,

В ванную спеши пойти.

Умывайся, обливайся

И конечно, растирайся.

Не забудь убрать кровать,

Ведь сейчас не будешь спать?

Форму школьную надень,

Завтрак ждет, беги скорей.

**Славик:** Ну вот, столько дел утра, не это очень много, ведь устать можно.

*(Читает стихотворение Б.Заходера «Петя мечтает»)*

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло!

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота.

**Дарья:**

Я хочу, друзья, признаться,  
Что люблю я по утрам  
Физзарядкой заниматься,  
Что советую и вам.  
Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от нее,  
А здоровье – вот награда  
За усердие твое.

**Славик:** Ну ладно уговорили, буду вставать, и делать зарядку по утрам. А всё остальное ерунда.

**Ведущий:** После зарядки необходимы водные процедуры.

**Чтец:** Надо, надо умываться  
 По утрам и вечерам,  
 А нечистым трубочистам…

Стыд и срам! Стыд и срам!

**Славик:** Зачем?

**Ведущий:** Разве ты не видел на руках грязь?

А в грязи живёт зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыть, пообедать седеешь ты,

Вся зараза эта вот вмиг отправится в живот!

**Дарья:**

Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда…  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и не видна.

Грязь микробами пугает:  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей.  
Прячут под ногтями силу,   
И глядят из-под ногтей.

И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу,  
Непонятливые дети:  
Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот.  
Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдёт.

**Ведущий:**А для того чтобы микробы не прятались под ногтями, ногти нужно регулярно подстригать.

**Славик:** Уговорили, теперь я стану делать и зарядку и умываться. Даже ногти раз в неделю стану подстригать.

**Дарья:** Но и этого мало, надо ещё чистить зубы.

**Славик:** Ну, это точно можно не делать каждый день.

**Чтец:**

Детям нужно чистить зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

**1-ый микроб:**

Лучше ты меня послушай.  
Я живу и бед не знаю: мыло в глаз не попадает,  
Щетка десны не дерет, губка мокрая не трет.  
Огурцы, морковь не мою:  
Хочешь, друг, пойдем со мною.

**Дарья:**

Не ходи ты с ним, не пробуй!  
Загрызут тебя микробы, разорвут тебя на части!  
Не видать грязнулям счастья!

**2-ой микроб:**

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо,  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему,  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, руки и лицо.  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно.  
Никакого смысла нет:  
К старости сама собою облысеет голова,

**Дарья:**  Да это же Микробы, они специально так говорят.

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,  
Тот вырасти может болезненным, хилым.  
Дружат с грязнулями только грязнули,  
Которые сами в грязи утонули.  
Из них вырастают противные бяки,  
За ними гоняются злые собаки.  
Грязнули боятся воды и простуд,  
А иногда вообще не растут.

**Ведущий:** Чаще всего у нас пачкаются руки. Вместе с грязью, пылью на руках скапливается много заразных микробов. С рук они переносятся на лицо, глаза, губы, попадают в рот. Ещё больше микробов скапливается под ногтями, на лице. От них могут загноиться и заболеть глаза. В волосах тоже скапливается много пыли и микробов.

**Славик:** Так значит надо ещё расчёсываться и мыть голову.

**Ведущий:** Молодец, ты конечно прав.

**Чтец:**

Да здравствует мыло душистое

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,   
И густой гребешок.  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться!  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, ручейке, океане,  
И в бане, и в ванне, всегда и везде —  
Вечная слава воде!

Учащиеся класса исполняют частушки:

1. Помни лозунг ты такой:  
   Руки мой перед едой.  
   Чтобы это не забыть,  
   Надо снова повторить.
2. Зубы щёткой лучше три,  
   И снаружи, и внутри.  
   Чтобы это не забыть,  
   Надо снова повторить.
3. Волосок за волоском   
   Расчеши ты гребешком.  
   Чтобы это не забыть,  
   Надо снова повторить.
4. Чище в доме убирай,  
   Тряпкой влажной пыль стирай.  
   Чтобы это не забыть,  
   Надо снова повторить.
5. Жизнью я довольна очень,  
   И пою я и пляшу,  
   Потому что днём и ночью  
   Свежим воздухом дышу.

**Славик:** Я понял, я всё понял. Чтобы быть здоровым и не болеть надо, встав утром делать зарядку, умываться, чистить зубы и расчёсываться. Вот и всё!

**Ведущий:** Нет, Славик, это ещё не всё.

**Славик:** А что ещё?

**Дарья:** Надо правильно питаться.

**Славик:** Я и так правильно питаюсь. Ем шоколадки, пью лимонад. А ещё люблю булочки, тортики. Это же так вкусно, а значит и полезно.

**Ведущий:** Славик, ты не прав.

**Дарья:**

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Лучше овощи и фрукты-

Вот здоровая еда!

Учащиеся класса поют песню на мотив песни «Улыбка».

Нас рекламой с толку сбить нельзя

Рекламируют, что нужно и не нужно.

Что же выбрать, милые друзья?

«Только лучшее!»- ответим мы вам дружно.

*Припев*:

И тогда, наверняка,

Скажем вредному: «Пока!»

Мы здоровыми хотим служить Отчизне,

И на целый белый свет

Всему вредному «Нет-Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни.

**Чтецы:**

Чтоб здоровым оставаться,  
Нужно правильно питаться.  
Пищей сладкой, шоколадной  
Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленого  
Ты остерегайся.  
Только овощи и фрукты,  
Очень вкусные продукты.

**Славик:**

Я честно признаюсь,

Что ленился умываться,

Пораньше встать и причесаться

Мне было также лень

Начать с зарядки день.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу,

От микробов и болезней сам себя уберегу.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.  
Чтобы чистота была, нужны мыло и вода.

**Ведущий:** Дорогие ребята давайте сделаем выводы.

Режим дня помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.  
Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда.

Мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;  
Следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;  
Питаться разнообразной пищей, больше есть фруктов и овощей.

Есть медленно, маленькими кусочками, пережевывать пищу как можно тщательнее. Нельзя есть сильно горячую пищу. Жареные блюда лучше заменять варенными и тушенными. Овощи и фрукты - полезные продукты. Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

**Дарья:**

Здоровый образ жизни я всегда веду,  
И поэтому в беду я никогда не попаду.  
Делая причёску, помни про себя,  
Что твоя расческа – только для тебя.  
Утром, чистя зубы, помни про себя.  
Что зубная щетка – только для тебя.

**Славик:**

Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомним, что здоровье  
В магазине не купить!

**Чтецы:**

Ты почаще свои окна открывай,

Про уборку никогда не забывай,

Дружи с мочалкою и мылом,

Грязи шанса не давай!

Умывайся, чисти зубы. Будь здоров

И не бойся наших добрых докторов.

Ты все прививки делай смело,

Если хочешь быть здоров!

Умывайся, если хочешь быть здоров,

Закаляйся — и не надо докторов.

Борись с микробами и пылью —

Будешь ты всегда здоров!

Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

Только помните друзья:  
Крепким стать нельзя мгновенно -  
Закаляйтесь постепенно!

**Славик**: Я уже очень хочу домой, я обещаю, я буду выполнять режим дня, соблюдать правила гигиены и правильно питаться. Начну закаляться, и буду чаще бывать на улице.

**Ведущий:** Действительно пора возвращаться домой.

Глаза закрой,

Три раза повернись

И в домой

Скорей вернись!

**Ведущий:** Ребята, мы помогли Славику вернуться из страны Микробов домой. Славик обёщал нам выполнять режим дня, соблюдать правила гигиены, правильно питаться, гулять на свежем воздухе и закаляться.

Я надёюсь, что вы тоже задумаетесь о сохрании своего здоровья, чтобы однажды не очутиться в стране Микробов.

На этом мы прощаемся. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!