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!