Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гарбузовская средняя общеобразовательная школа»

Алексеевского района Белгородской области

|  |
| --- |
| Разработала : Борзова Валентина Сергеевна  Учитель начальных классов   муниципального общеобразовательного  учреждения  «Гарбузовская средняя общеобразовательная школа»  Алексеевского района Белгородской области |

Внеклассное мероприятие «Приглашаем за здоровьем»

**Цели:** формировать культуру бережного отношения к своему здоровью;

познакомить с основами здорового образа жизни;

дать представление о вредных привычках и неблагоприятных

для человека последствиях.

**Оборудование:** мультимедийная система, слайды, таблицы, костюмы

героев, портреты.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Дорогие гости , учителя, ребята! Уже более двух лет в нашем классе работает театральный кружок «Мы – такие!» Тематические сценки, мини – спектакли, новогодние представления мы показывали нашим родителям. И вот родилась идея : внеклассное занятие по ОБЖ провести в театрализованной форме. И пускай театральные подмостки в нашем классе совсем невелики, да и опыт у артистов небольшой- надеемся на ваше участие и поддержку. А спектакль наш об очень важном и актуальном называется «Приглашаем за здоровьем!»

1. **Представление органов слуха и зрения.**

(Звучит музыка леса, выбегают две кикиморы, поют.)

-Закаляйся ,если хочешь быть здоров,

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Всех полезней солнце, воздух и вода

От болезней помогают нам всегда,

От всех болезней всех полезней

Солнце, воздух и вода.

-Бодр и весел настоящий житель леса

Всем полезны песни, шутки – нам известно,

Нам известно - всем полезны

Солнце, воздух и вода.

**(Выходит Леший):**

-Что за шум здесь? Что случилось?

Где-то что-то провалилось?

Зашипело, зашумело, забурлило, заскулило.

Вас кикиморы на всю лесную округу слышно.

А слышу я, хоть и стар, сложно устроенным аппаратом: ухом называется**. 1 Кикимора:** Так уж и сложно устроенный. Многие животные вообще ушей не имеют и поэтому абсолютно глухи.

**2 Кикимора:** Вот – вот, змеи , например, отползают при приближении человека не потому, что слышат его шаги , а потому, что чувствуют колебание почвы.

**1 Кикимора:** А ещё пауки, улитки, медузы и другие безухие существа, обреченные не слышать ни одного звука.

**Леший:** А вас, трещотки, природа наделила таким ценным даром - слышать окружающий мир. Прислушайтесь.

У травы – шуршащие слова.

И слышны они едва – едва. А у ветра все певучие слова

И от них кружится голова. А у солнца столько звонких слов,

Громогласных песен, огненных стихов.

Всех друзей сегодня я зову

Слушать солнце, ветер и траву.

**2 Кикимора:**

Здорово, что мы можем слышать!

**Леший:** Смотрите:(слайд орган слуха)Ушные раковины расположены по бокам головы они помогают понять , с какой стороны долетает звук. Посередине ушной раковины отверстие. Через него звук проникает внутрь уха и попадает в тупик. Дальше его не пускает тонкая барабанная перепонка. Звук ее колеблет и передает эти колебания среднему уху.

**1 Кикимора:** Так мы средним ухом слушаем.

**Леший:** Нои оно еще ничего не слышит. В нем колеблются три крохотные косточки молоточек, наковальня и стремечко. Свои колебания они передают жидкости, наполняющей внутреннее ухо .Вот оно и воспринимает звук и передает его мозгу.

(Звучит музыка В.А. Моцарта)

**2Кикимора:** А когда мы слушаем музыку, все происходит так же?

**Леший:** Конечно.

**1Кикимора:** Какая славная музыка. Эту мелодию придумал австрийский композитор Вольфганг Амодей Моцарт. Он мог повторить любое сложное произведение после одного прослушивания. Такой редкий дар называется абсолютным слухом.

**2Кикимора:** Таким же талантом обладал и немецкий композитор Людвиг ван Бетховен, но музыканта постигло страшное несчастье. Он оглох.

**Леший:** Но глухота не мешала ему создавать музыку. В воображении он отчетливо ее себе представлял.

**1 Кикимора:** Как важно беречь слух!

**2 Кикимора:** Лешенька , а как сохранить слух?

**Леший:** Запомните советы. Большого Уха:(слайд)

1.Береги уши от ударов.

2.Не ковыряй в ушах.

3.Мой уши каждый день.

4.Избегай громких звуков.

**Леший:** Ну а вы, кикиморы, нарушаете лесной покой, не считаетесь с моей сединой.

Я – леший, житель тихий, пеший.

Про слух рассказать хотел, аж весь вспотел

Катятся со лба капли пота

Даже хуже видеть стал я что- то.

**1 Кикимора:** Это ничего. У тебя брови густые.

**Леший:** При чем тут мои брови?

**2 Кикимора:** Так это же природа заботливо охраняет орган зрения. Потечет со лба пот- его остановит густая изгородь бровей, понесет ветер, пыль – ее задержит плотный частокол ресниц.(Слайд орган зрения)

**2 Кикимора:** Если же в опасной близости от глаза появится какой- нибудь предмет веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем.

**Леший:** Я понял. Недаром говорят: беречь как зеницу ока, беречь пуще глаза.

**2 Кикимора:** Девочка пригожая на селе жила,

Только близорукою девочка была.

Ведь она читала, лежа в темноте.

И теперь уж глазки у нее не те!

**Лесная жительница-целительница:**

Ой, кикимора , какие жалостные стихи ты нам рассказываешь. Ребята знают чтобы не развились болезни зрения дальнозоркость и близорукость нужно соблюдать следующие правила: (слайд о зрении)

**Правила для сохранении зрения.**

1.Не читай лежа.

2.Книгу держи на расстоянии 30-35 см. от глаз.

4.Свет должен падать слева.

4.Смотри телевизор не более 1,5 часов в день.

5.Работай за компьютером не более 30 минут в день.

**II . Правильное питание.**(звучит песня кукушки)

Кикиморы считают: 1,2,3- время обедать! (посматривают на лесной теремок)

**1 Кикимора:** Интересно, а почему кушать хочется?

**2 Кикимора:** Наше тело состоит из крохотных частичек – клеток. Каждая клетка - живой организм, клетки, которые отжили свой век, заменяются новыми.

**1 Кикимора:** Откуда же берется материал для обмена?

**2 Кикимора :**Из пищи.

**1 Кикимора:** В детском возрасте потребность в «строительном материале» особенно велика. Мы растем, количество клеток день за днем прибавляется. Вот почему нужно хорошо кушать.

**2 Кикимора:** Но и это еще не все. Пища – это топливо, которое согревает наше тело и приводит в движение организм. Энергия , которая выделяется при переваривании пищи, нужна, чтобы дышать, говорить, ходить, играть и работать.

**1 Кикимора:** Значит, здоровый человек выглядит так:(слайд рисунок обжоры)

**2 Кикимора:** Стой, дружок, остановись!

**1 Кикимора:** От пищи жирной воздержись

Ты запомни навсегда- это вредная еда.

**2 Кикимора:** Да, да, да!

**1 Кикимора:** Пищей сладкою, шоколадною не увлекайся.

Очень острого и соленого остерегайся.

**2 Кикимора:** Только овощи и фрукты – вот полезные продукты.

**1 Кикимора:** Очень вкусные продукты, да, да, да!

**Вместе:** А вот и теремок. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет?

**III .Овощи в теремке.**

**Картошка(образ купца)**

Шла картошка с огорода, видит – заперты ворота

Эй, замочек, отвались. Теремочек, отворись!

Ну и ну! Тишина! В теремочке я одна.

Здесь уютно и не сыро, очень славная квартира!

**2 Кикимора:** Только свет зажгла картошка, постучали в окошко.

**Лук (образ весёлого мальчугана):** Кто в теремочке живёт? Кто в невысоком живёт?

**Картошка**: Я, картошка - хорошка. О себе скажу немножко.

Во мне калий, фосфор, хлор – элементы на подбор.

Цинк, глюкоза и крахмал,

Меня ест и стар, и мал

Мою ценность понимают:

Вторым хлебом называют

Я – картошка несравненной красоты,

Знать хочу, а кто же будешь ты?

**Лук:** ну, а я зелёный лук. Я для всех хороший друг.

Витамины. С, В-6, Е, и Н в достатке есть.

Кальций, калий, сахароза защитят нас от нервоза

Кто со мною будет дружен,

Тому врач совсем не нужен.

Я – лучок – золочок, пусти меня в свой теремок.

**Картошка:** Так и быть, пожалуй в дом, здесь мы дружно заживем.

**1Кикимора :**В теремке уже не пусто.

**2Кикимора:** Посмотри, а вот капуста.

**Капуста (образ русской барыни)**

Я капуста белая, вкусная и спелая

Я на грядке словно роза. И глюкозой, и фруктозой,

Витамином С богата. Кушайте меня , ребята.

В теремочке хочу жить свою пользу приносить.

**Свекла:** Посмотрите ,Я свеколка.

Мои натрий, сахароза, фосфор, фтор, йод, медь, железо

Для здоровья всем полезны.

Каждый мне , конечно рад

Вкусен из меня салат.

И совсем невкусные щи без меня капустные.

Да и салаты, винегреты, в этом нет совсем секрета.

**1 Кикимора:** И пошли дела их ловко.

**2 Кикимора:** Кто стучится там?-

**Морковка! (образ топ модели)**

Я морковка сладкая, выросла на грядке я.

Целый комплекс витаминов совмещен во мне одной

Много хлора, каротина, я горжусь сама собой!

**Капуста:** Заходи сюда скорей, рады встретить мы друзей.

**Петрушка (образ девочки- шалуньи)**

Я кудрявая петрушка. Я полезна от веснушек.

Улучшаю аппетит и могу лечить гастрит.

Витамином насыщаю- организм ваш укрепляю

А без зелени моей блюдо выглядит бледней.

**Картошка:** Взять тебя к себе должны, витамины нам нужны.

**1 Кикимора:** Так вот овощи сдружились.

**2 Кикимора:** Делать блюда научились.

**Лесная жительница- целительница:**

И овощи наши в лесном теремке

Не спорят, кто лучше , нужней на земле.

Картошка? Капуста? Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла? Ох!

**Ведущая:**

Накрытые крышкою , в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, капуста, морковка, горох,

Петрушка и свекла. Ох!

И суп овощной оказался неплох!

**IV.** **Рацион Гарри Поттера.**

Об этом невдомек Гарри Поттеру, его ежедневный рацион состоит из (Слайд меню Поттера)

|  |  |
| --- | --- |
| Отбивные | 490ккал |
| Жареная курица | 250ккал |
| Жареные колбаски | 300ккал |
| Жареный картофель | 250ккал |
| Картофель фри | 300ккал |
| Бекон | 218ккал |
| Ростбив | 270ккал |
| Шоколад | 500ккал |
| Пудинг | 850ккал |
| Мороженое | 650ккал |
| Пирог яблочный | 1630ккал |
| Эклеры | 500ккал |
| **итого** | **6208 ккал** |

Ежедневная норма для человека – 2000 ккал. Поттер же ест за троих. Хорошо , что он волшебник и у него нет проблем с лишним весом и гастритом. Детские врачи- диетологи утверждают, что после прочтения книг о вечножующем вредные вкусности волшебники у детей разыгрывается аппетит и они толстеют с каждой новой книгой. Так что мы вас предупредили, а, значит , обезопасили от влияния меню чародея.

**Овощи:**

Ребята, знать меру нужно в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда

Надо еще про калории знать, чтобы за день их не перебрать

Конфеты, печенье, торты и плюшки

В малых количествах есть детям нужно

Запомни, Гарри, наш совет:

Здоровье – одно, второго- то- нет!

**V.История Ивана Берендеевича. (звучит мелодия «Большой хоровод», танцуют овощи)**

Все мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними – порядок, уют, чистота.

Эстетика, в общем, сама красота.

**(входит Иван царевич)**

Во многих странах я бывал, много разного видал,

Но чтобы избушка пела- я такого не слыхал!

Отправил меня царь-батюшка Берендей по белу свету счастье, мудрость и здоровье искать. Последняя стрела меня к избушке привела.

**VI. Загадки избушки.**

**Лесная жительница – целительница:**

Разгадай мои загадки, Иван Берендеевич

1.В аптечке было 10 лекарств. 2 мальчика открыли ее и начали пробовать. 1- попробовал 5 лекарств и молча повалился на пол. 2- попробовал 3 лекарства и с плачем убежал. Сколько лекарств остались нетронутыми?

**Ив-Бер.:** Ребята, помогите вспомнить лекарства из зеленой аптеки!

1.От прстуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,хоть и очень кислый он.

2.Если случиться тебе простудиться .

Привяжется кашель,подымется жар,

Придвинь к себе чашку, в которой дымиться

Слегка горьковатый душистый отвар.

Это ромашка-знакома нам тоже,

Глянет приветливо желтым глазком.

Она от простуды легко нам поможет

Ее мы лекарственным другом зовем.

3.Медь,железо,серебро…

Содержит медуница

Лечит органы дыханья

Просто мастерица.

4.При болезни сердца этот цветок помогает:

Родился ландыш в майский день,

И лес его хранит,

Мне кажется ,задень его -он тихо зазвенит.

И этот звон услышит луг ,и птицы ,и цветы вокруг.

5.Какое растение поможет излечиться от болезней желудка?

Каждый лист разбит на дольки

Посчитай – ка, долек сколько?

8,10,20,30…-тут легко со счета сбиться.

У кого желанье есть- дольки снова перечесть.

Лесная жительница-целительница:

Съешь осиновой коры и взбодришься до поры.

В ее соке, друг Иван ,есть полезный минерал.

Очень важно научиться

Находить в лесу растения,

Что пригодны для лечения.

Те, что для людей полезны,

Чтоб отступали все болезни!

-Все свои сокровища отдает человеку природа, а за все просит одного - беречь ее.

Народная мудрость гласит: «Срубить дерево- 5 минут, вырастить 100 лет.»

« Из одного дерева можно сделать млн. спичек ,одной спичкой можно сжечь млн.деревьев»

Помните это, ребята!

**VII. Испытания вредными привычками(вбегают курение ,алкоголь, наркотики- поют):**

Говорят мы бяки - буки, как выносит нас земля?

Все возьмем в свои мы руки, обойтись без нас нельзя!

**П /в:** Ой- ля- ля, Ой- ля- ля, обойтись без нас нельзя,

Ой- ля- ля, Ой- ля- ля. Вот так! Раз, два.

Мы научим вас лениться, будем верные друзья,

Лучше с нами веселиться , обойтись без нас нельзя.

**П /в**: тот- же

Мы курильщики – упрямцы , антиволе мы друзья.

Пьяницы и оборванцы, обойтись без нас нельзя.

**П /в :** тот- же

Ходим мы по белу свету, ищем всех без силы- воли, Вынь, наркоша ,сигаретку, угостим мы Ваню , что ли.

**П /в:** тот –же

Протягивают сигарету: «Называется красиво: «Антиволя, антисила!»

**Иван-Берендей:** Вредным привычкам крикну «нет»  
Обойдусь без сигарет!

-Есть ребята в этой школе, кто имеет силу воли?

-Есть , кто делает зарядку и приучен кто к порядку?

- Есть ли наши здесь друзья?

***Вредным привычкам- нет! Здоровью – да!***

**VIII.** **Выступление силы- воли:**

Сила воли- вот спасенье,

Вот всему преодоленье.

«Антисиле , антиволе» скажем «нет» сейчас и вскоре.

( Все поют « Большой хоровод»)

Все мы здоровы , с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А сними порядок, уют, чистота,

Эстетика. Вообщем ,сама красота..!

Чудесный денек улыбнулся в окно,

В хороших делах мы все с ним заодно,  
Здоровье свое бережем с малых лет

Оно нас избавит от боли и бед!

**IX Обращение к гостям.**

Друзья, нам прощаться настала пора!

Наши советы- не просто игра.

Чтоб ни случилось ,всегда человек,

Здоровья желают другому навек.

Мы «Здравствуйте» Вам напоследок кричим

Вас всех за внимание благодарим.