**Внеурочное занятие на тему: «Мы – за здоровый образ жизни».**

**Класс: 1**

**Учитель: Анисимова Вера Владимировна**

**Цели:**

Воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия.**

1. Старт – проверка «Разминка»
Задание – быстро ответить на вопросы.
- Зимняя спортивная игра (хоккей)
- Летние коньки (ролики)
-Главный признак травмы (боль)
-Наиболее продуваемая часть тела (уши)
-Куда надо забить гол? (ворота)
-Коричневая обеззараживающая жидкость (йод)
-Главный человек на площадке (судья)
-Летающий шприц (комар)
-Вредная привычка (курение)
-Пчела в тельняшке (оса)
-Простейший способ очистки воды (кипячение)
-Что дороже денег? (здоровье)

2. Звучит музыка
3. Станция «Угадайка»
-Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку
Быстро делаю…(зарядку)

-До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый
На полу не видно луж
Все ребята любят…(душ)

-Ускользает как живое
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится…(мыло)

-Хвостик из кости
А спинка – щетинка…(зубная щетка)

-Знает он про нас немало
Как зовут , кто наша мама
Знает рост и знает вес
Кто как спит и кто как ест
С нас не сводит строгих глаз
Потому что это…(врач)

4. Игра «Да – Нет»

Задание - дайте правильный ответ,
Когда – «да», а когда – «нет»

-Хороша ли чистота?..(да)
-А режим и доброта?..(да)
-Знанья, ум и красота?..(да)
-Сила, бодрость навсегда?..(да)
-Долго ль проживем без бед,
Коль болезням скажем нет?..(нет)
-СПИД не спит – приносит вред,
-Значит скажем СПИДу… (нет)
-А наркотики беда?..(да)
-Их не примем никогда?..(да)
-Им решительный ответ –
Нет , нет, нет и только …(нет)
-Уяснили навсегда?...(да)

5.Вновь звучит бодрая музыка

6.Сценка «Маша и микробы»

-В глубоком, черном подземелье
Микробы страшные живут,
И терпеливо днем и ночью
Они детей немытых ждут.
С немытых рук пролезет в рот
Противный, маленький микроб
Пролезет тихо, как шпион,
И натворит такого он!
Большой железный паровоз
Он незаметно расплодится
Когда забудете умыться,
И эти тысячи микробов
Вас могут довести до гроба.
Но только не надо бояться
Надо сопротивляться!
Ведь это страшная сила.
Боится простого мыла.

**Воспитаетель:**

Однажды летнею порой вернулась Машенька домой.
Но, возвратившись с той прогулки, она помыть забыла руки.
Ну, а микробы тут как тут: свою добычу стерегут.

Микробы:

Мы – опасные микробы и живем повсюду.
Слышишь, Маша там кричит: «Руки мыть не буду!»
Сядет ведь сейчас за стол с грязными руками.
Ну а мы уж тут как тут, этого и ждали.
Попадем на пищу мы, а потом и в рот
Там житьё у нас славное пойдёт.
Заболеет Маша скоро – ну а нам и горя мало.

Микробы исполняют танец под мелодию песни
«Чунга - Чанга» и поют:

Мы – микробы весело живём.
Мы - микробы песенку поём,
Мы - микробы очень любим грязь,
Мы - микробы ненавидим вас.

Всех, кто любит умываться
Сам умеет причесаться,
Руки мыть, чистить зубы
Мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев
Неумытых разгильдяев
Очень любим, очень любим, очень любим.

Воспитатель:

-Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

Микробы:

-И не подумаем! Нам здесь очень нравится. Правда, Микроб?

Воспитатель:

-Ну как же нам прогнать микробов??? Кажется я придумал. Надо позвать…

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый Доктор… (Айболит)

Входит Доктор Айболит:

-Здравствуйте! Да. Я знаю, как прогнать микробов и я вам помогу. Но для этого вы должны отгадать загадки.

-Гладко, душисто, моет чисто
Нужно чтоб у каждого было
Что это, ребята?..(мыло)

Микробы:

Нет! Нет! Боимся! Не надо!

-Вроде ёжика на вид
Но не просит пищи
По одежде пробежит
И она станет чище…(щетка)

Микробы:

Нет! Нет! Боимся! Не надо!

-Костяная спинка, жестская щетинка
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит…(зубная щетка)

Микробы:

Не надо! Пожалуйста! Мы боимся!

-Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос…(носовой платок)

Микробы:

Нет! Умоляем! Не нужно!

-Хожу, брожу не по лесам
А по усам и волосам
А зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей…(расческа)

Микробы:

Нет! Не хотим! Уберите расческу! Мы сдаемся!

Микробы убегают.

Айболит:

-А я хочу раскрыть вам большой секрет. Вы знаете, что нос дружит с пятками? Вот если ноги замерзнут, то начинается
насморк. Мне очень не нравится насморк. Чтобы его не было, я закаляюсь и вам советую.

-Я желаю вам, ребята
Быть здоровыми всегда
Но добиться результата
Невозможно без труда.

-Постарайтесь не лениться
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

-И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И конечно закаляйтесь
Это так поможет вам.

-Свежим воздухом дышите
По возможности всегда
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья!

Под ритмическую музыку дети выполняют произвольные движения.

Вбегает сорока и кричит:

-Айболит, вам телегрррамма, телегрррамма!

-Вот вам телеграмма от гиппопотама:
«Приезжайте, доктор, в Африку скорей
И спасите, доктор, наших малышей!»

Айболит:

-Я желаю здоровья всем вам.
Но сейчас я бегу в Занзибар.
Бегемоты объелись, и вот
У них разболелся живот.
Извините, скорей побегу
Обещаю, я им помогу.
Гоголь – моголь с собой захвачу!
Напою им тигрят, верблюжат
Бегемотикам дам шоколад
И поставлю всем градусники.

-А вам оставлю своих помощников – витамины A, B , C, D.
Ешьте витамины, будьте здоровы и не болейте.

Детям вручается витамин – «Аскорбиновая кислота».

Воспитатель:

-Итак, дорогие ребята! Заканчивается наш праздник. Надеюсь, что сегодняшний урок не прошел даром, и вы многое почерпнули из него, ведь «Здоров будешь – все добудешь!» Желаем вам здоровья и долголетия !

Наши лучшие друзья – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА !

(Гостям вручаются фигурки солнышка, на лучах которого записаны правила здорового образа жизни).