**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).