**Внеклассное мероприятие**

**Путешествие в страну здоровья**

**для обучающихся 2 класса**

**Разработано:**

**учителем начальных классов**

**Солодухиной Лилией Юрьевной**

**МБОУ Заворонежская СОШ**

**Мичуринского района**

**2013 г.**

**Путешествие в страну здоровья**

**Цель**: формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи**

***обучающие:***

-ознакомление обучающихся с понятием ЗОЖ, правилами личной гигиены

повторение правил личной гигиены.

***развивающие:***

-формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

***воспитательные:***

-воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;

-воспитание бережного отношение к своему здоровью.

***Действующие лица***: ведущий, продавец, больной, милиционер, спортсмен, повар, врач.

**Ход мероприятия**

***Ведущий:***

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.  
Сегодня отправляемся в здоровую страну,  
Болезням там объявим мы войну!

Здравствуйте, ребята!  Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Здоровье для человека - одна из главных ценностей.   
 Болезни наступают от экологических проблем, но эти проблемы создали мы сами. Болезни наступают от наших вредных привычек, когда мы отравляем себя табаком или алкоголем, но эти привычки выбираем мы  сами. Болезни наступают даже от наших плохих мыслей. Но у нас есть выбор. Мы можем вместо вредных привычек формировать здоровые, мыслить позитивно. Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде здоровья. При остановках на станциях нас ожидают интересные задания и викторины. А перед отправлением проведем маленькую разминку и узнаем, что вы знаете о ЗОЖ.

           Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы викторины «Правда - не правда». Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну.

*Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)*

*Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)*

*Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)*

*Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)*

*Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)*

*Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)*

*Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? (да)*

*Правда ли, что  закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? (нет)*

*Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (нет)*

*Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. (нет)*

*Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)*

***Ведущий***: Разминка прошла удачно, а теперь можно отравляться в путь. Наше  путешествие будет проходить с остановками на следующих станциях:

* станция «Гигиена»;
* станция «Зубы»;
* станция «Режим»;
* станция «Зрение»;
* станция «Движение»;
* станция «Питание».

***Ведущий:*** Внимание! Поезд отправляется! Прошу занять свои места! Наше путешествие началось.

 Мы подъезжаем к станции «Гигиена». Всех участников ждем на перроне станции.

На станции участников конкурса встречает продавец с лотком.

***Продавец:***  От простой воды и мыла

                     У микробов тают силы.

                     Если хочешь чистым быть,

                     Средства надо бы купить.

                     Для помывки и подчистки

                     Будешь чистым, чистым, чистым!

                     Только денег не давай,

                     Знаньями удивляй!

Познакомимся с ее жителями.

***Ученик:***  На нашей станции живут

Уже который год

Откровенно вам скажу-

Славненький народ.

Никогда у нас ребята

Не едят немытых ягод,

Чистят зубы, моют уши.

Посмотрите на ребят

Все красивые сидят.

И умыты, и опрятны,

И одеты аккуратно.

1.Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело

Нужно сильным стать, здоровым.

Эти истины не новы.

2.Только покажите мне

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше

Все ли знают?

3.Да! Но дорога не проста

Из-за каждого куста

Может недруг появиться

Нам придется с ним сразиться

Кажется, я вижу одного из недругов…

На сцену выбегает ученик в костюме грязнули.

***Грязнуля:***

 Одеяло убежало, улетела простыня

 И подушка как лягушка ускакала от меня.

***Учитель:***

Что с тобой случилось?

  Расскажи, что приключилось?

***Грязнуля:***

За мной мчится Мойдодыр-

 Всех мочалок командир!

 У меня под носом клякса!

 У меня на шее вакса!

 У меня такие руки…

Ой, я слышу, он идет

Сейчас меня он заберет!

***Мойдодыр:***

Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался

И грязнулею остался!

Перед тем как сесть поесть

Правило такое есть

Надо в руки мыло взять

И в воде пополаскать.

Он же мыло не берет,

А хватает бутерброд!

Даже после туалета

Он ко мне заходит редко!

***Учитель:***

Мойдодыр, во всем ты прав!

Мальчика с собою взяв,

Вместе мы с тобой пойдем

И в порядок приведем этого ученика.

***Ученик:***  На нашей станции живут

Уже который год

Откровенно вам скажу-

Славненький народ.

Никогда у нас ребята

Не едят немытых ягод,

Чистят зубы, моют уши.

Посмотрите на ребят

Все красивые сидят.

И умыты, и опрятны,

И одеты аккуратно.

***Учитель:*** Мы можем стать жителями этой станции? К счастью, среди нас нет таких, как этот мальчик, о котором  стихотворение

***Ученик:*** Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла убегает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет слезами залил.

Парикмахерша устала,

И мальчишку стричь не стала,

А волосы растут…

Год прошел, другой проходит-

Мальчик стричься не приходит,

А волосы растут…

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают…

«Ну и сын!- сказала мать,

Надо платье покупать!»

Мальчик в платьице гулял,

Мальчик девочкою стал.

И теперь он  с мамой ходит

Завиваться  в женский зал.

***Учитель:*** Каждый человек должен следить за внешним видом, и, конечно же, за чистотой тела. А что нам в этом помогает - отгадайте следующие загадки.

***Загадки:***

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Говорит дорожка -   
Два вышитых конца:  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Худая девчонка –   
Жесткая чёлка,   
Днём прохлаждается,  
А по утрам да вечерам   
Работать принимается. (Зубная щетка)

Светло поле-сторона,   
Идёт по полю борона,   
Пшеницу разгребает,   
Порядок соблюдает. (Расческа)

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала. (Губка)

Белая река   
В пещеру затекла,   
По ручью выходит –   
Со стен всё выводит. (Зубная паста)

Должен быть всегда в кармане  
У Надюши, Вовы, Тани,  
Тети Вали, дяди Пети  
И у всех людей на свете.  
Без него никак нельзя!  
Надо брать с собой, друзья,  
В театр, парк иль на каток  
Чистый...(Носовой платок)

***Ведущий:*** Внимание! Поезд Здоровья отправляется. Прошу занять всех свои    места.

***Ведущий:*** **Станция «Зубы».**

По перрону ходит человек и держится за больной зуб.

***Больной***: Плохо жить мне стало вдруг:

                Разболелся сильно зуб!

                Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.

                Вот уже который день с болью я брожу как тень.

                Надо б к доктору идти,

                Кто поможет мне дойти?

***Ведущий:*** Ребята, давайте поможем больному и подскажем, что же нужно делать для того, что бы зубы  не болели. Итак, что же нужно делать чтобы зубы не болели….?

Ответы детей.

1. Чистить зубы утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше - овощей и фруктов.

3. Если разболится зуб, надо идти к врачу и т.д.

***Ведущий:*** А мы снова отправляемся в путь. Займите свои места. Поезд прибыл на **станцию «Режим».**

На станции участников конкурса встречает милиционер, который смотрит за порядком на станции.

***Милиционер:*** Режим, ребята много значит!

                         Поможет он решить задачи:

                         Когда ложиться и вставать?

                         Когда тетрадку открывать,

                         Чтобы садиться за уроки?

                         Когда идти гулять? Когда?

                         Ответ получишь ты тогда,

                         Когда изучишь ты режим

                         И станет он тебе родным!

-  Кто расскажет о своем режиме дня? Проверим вашу подготовку (дети дома составляли свой режим дня). Ученики рассказывают о своем режиме.

Чтение стихотворений о режиме дня

***1-й ученик:*** Чтоб прогнать тоску и лень

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов,

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку.

Душ принять и завтрак съесть,

А потом за парту сесть.

***2-й ученик:*** Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

На занятиях сиди

И  все тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

***3-й ученик:*** После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

 Гуляй и закаляйся.

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задание.

Все  в порядке, если есть

Воля и старание.

Хором: Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня!!!

***Ведущий:*** Внимание! Поезд отправляется. Прошу занять всех свои места. Мы подъезжаем к **стации «Зрение».**

На  станции встречает участников врач.

***Ведущий:*** Внимательно послушайте и назовите правила бережного отношения к глазам. Слушайте внимательно!

***Врач:*** Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

            Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу Ока!»

            И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

            Запомни ты десяток строк:

            Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!

            Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

            На яркий свет смотреть нельзя - тоже портятся глаза!

            Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

            Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

            И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу!

            Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

            И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

            От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!

            Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

*Ответы детей:*

- Не играй с острым предметом.

- Глаза не три.

- Не засоряй.

- Лежа книгу не читай.

- На яркий свет смотреть нельзя.

- Не смотреть близко телевизор.

- Не писать низко склоняясь над столом.

- От стола до глаз – 40 см.

- А темноте не напрягать глаза.

-  Не держать близко к глазам учебник.

***Ведущий:*** Мы снова отправляемся в путь. Займите свои места. Ребята, наш поезд прибыл на **станцию «Движение».**

На станции участников встречает спортсмен.

***Спортсмен:*** Я хочу, друзья, признаться,

                       Что люблю я по утрам

                      Физзарядкой заниматься,

                      Что советую и вам!

                      Всем зарядку надо делать!

                      Много пользы от нее.

                      А здоровье - вот награда за усердие твое!

***Ведущий:*** Составьте и  выполните комплекс упражнений для утренней гимнастики. Оценивают конкурс зрители с помощью аплодисментов.

- Конкурсанты составляют и демонстрируют под музыку упражнения для утренней гимнастики.

Входит доктор и обращается ко всем:

***Доктор:*** Все дышите! Не дышите!

Все в порядке - отдохните!

Вверх руки поднимите.

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь!

Встаньте прямо, улыбнитесь!

(Обращается к учителю)

Да, осмотром я доволен,

Каждый весел и здоров,

И к занятиям готов!

Ведущий: Вот спасибо, доктор, вам.

Каждый должен думать сам

Как здоровье сохранить

И болезни победить.

***Ведущий:*** Поезд отправляется! Нас ждет последняя станция. На горизонте последняя станция – **станция «Питание».**

На перроне буфет и повар.

***Повар:*** Прежде чем за стол вам сесть,

              Ты  подумай, что же съесть.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и   разнообразие. Не зря гласят мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем  для того, чтобы есть».

***Ведущий:*** Выберите продукты, укрепляющие здоровье.

Двум участникам конкурса выдаются карточки с изображение

 следующих *продуктов питания:*

*апельсиновый сок*

*чипсы*

*морковь*

*рыба*

*лук*

*пепси кола*

*Ведущий подводит итоги конкурса.*

*мед*

*картошка фри*

*молоко*

*хот-дог*

*яблоко*

***1-й ученик:*** Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С!

***2-й ученик***: Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

***3-й ученик***: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

***4-й ученик:*** От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***5-й ученик:*** Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить.

***6-й ученик:*** Начинаю понимать:

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот,

Значит надо подлечиться,

Значит в путь - на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад.

**Игра «добрый совет»**

***Ведущий 1***:Если наш совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите громко: «Нет!»

***Ведущий 2***:Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

***Ведущий 3:*** Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

***Ведущий 4***: Постоянно нужно есть

Для зубов для наших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу,

***Ведущий:*** На этом наше путешествие заканчивается, мы вспомнили и повторили все правила  здорового образа жизни.

*Читают дети:*

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 чемпион.   
Много песен, много шуток знает он.   
А кто печально нос повесил,   
Будет сразу побежден.

***1 ученик***: Спасибо всем тем, кто время нашел

И в школу на праздник  Здоровья пришел.

Пусть солнце все реже нам светит в окно,

Но в классе у нас от улыбок светло.

***2 ученик:*** (***с лозунгом «Занимайтесь спортом!»)***

Мы здесь подрастаем, мужаем  мы здесь

И набираем, естественно, вес.

Всегда мы опрятны, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны!

***3 ученик:*** Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом мы должны дружить!

4 ученик: (с лозунгом «Не забывай о  правилах  личной гигиены!»)

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

***5 ученик*:*(с лозунгом « Соблюдай режим дня!»)***

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить.

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Умеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

***6 ученик:(с лозунгом «Помни о правильном питании»)***

Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов.

***7 ученик***: У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет:

Солнце, воздух и вода

Помогают нам всегда!

7. Итог.

Все действующие лица: Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.                                          Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!