**Внеклассное мероприятие: "Я здоровье берегу — сам себе я помогу"**  
**Цель:**

* формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;
* определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Действующие лица:** доктор Айболит, Карлсон, Пилюлькин, Незнайка, овощи.  
  
 **Ход мероприятия**  
**Ведущий:**  
Приветствуем всех, кто время нашел,  
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Пусть осень стучит листопадом в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло!  
**1 уч.** Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь   
**2 уч.** А с ними порядок, уют, чистота,

|  |  |
| --- | --- |
| И набираем, естественно, вес!  Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  Нам спорт с физкультурой как воздух нужны. | Эстетика. В общем, сама красота! Здоровье свое бережем с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! |

**Песенка о здоровье**.   
Ведущий: Ребята, а вы знаете, с помощью каких предметов мы с вами всегда остаемся чистыми и опрятными? Отгадайте загадки.  
Целых 25 зубков,   
Для Кудрей и Хохолков,   
И под каждым под зубком,   
Лягут волосы рядком. *(Расчёска)*  
  
Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно чтоб у каждого было,  
Что, ребята? *(Мыло)*  
  
Волосистой головой,   
В рот она влезает ловко  
И считает зубы там  
По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*  
Ребята, а вы знаете, что бывает, если не дружить с этими вещами? Посмотрите сценку.  
 **Сценка “Мы не замарашки!”**   
**Игра**  
Ведущий:   
Ну-ка, гости дорогие,  
Навострите ушки  
Мы сейчас для вас споём  
Весёлые частушки.  
 **Частушки о здоровье**   
Ведущий:   
Да, вот это видно: класс!  
Мальчик:   
Стало плохо мне сейчас!  
Передо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.  
**9 уч.**   
  
Так нельзя его бросать!  
Надо доктора позвать!  
Знаю! Здесь вблизи сидит  
Добрый доктор Айболит.  
**Мальчик:**   
Не хочу я докторов!  
Я почти уже здоров.  
**10 уч.**   
У тебя ужасный вид.  
Визит к врачу не повредит.  
 *Выходит доктор Айболит.*  
**Айболит:**

|  |  |
| --- | --- |
| Я добрый доктор Айболит.  Если что-то заболит,  Времени зря не теряйте,  Свою боль мне доверяйте!  Девчонки и мальчишки. | А меня все знают тут Звери и детишки, Вот опять сюда идут |

**Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!  
**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Что случилось? Что болит?  
Есть и йод и вата.  
**Мальчик:**   
Боли, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне.  
Не хочу я даже сладость, –   
Вот какая везде слабость…  
**Айболит:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сейчас осмотр проведу,  Чем смогу – тем помогу.  Ручки слабые, ножки тоже.  Так-так, на что ж это похоже? | Ну-ка рот открой пошире: Раз и два, и три, четыре. Зубы все пока на месте. Посоветуемся вместе. |

Надо дать ему таблетки!  
В нос закапать из пипетки!  
Надо выпить порошок!  
Антибиотиков мешок!  
Надо дать ему микстуру  
Справку дать от физкультуры!  
**Айболит:**

|  |  |
| --- | --- |
| Нет, ребята, в этом вы  Совершенно не правы.  Ваши знания видны,  Но таблетки вам вредны,  Организм ваш молодой –  Сам он справиться с бедой. Только чуда вы не ждите, Себе сами помогите! Подойдет к тебе беда. | А помощников не счесть! Травы лечащие есть, Оттопи и пей, когда Баня с паром, кипятком, Веником и лежаком… |

**Мальчик:**   
Нет! Сегодня я купался!  
Без ушей чуть не остался.  
**Айболит:**

|  |  |
| --- | --- |
| Нет, так нет! Тогда скорей  Чая с мёдом ты попей,  Иль с вареньем из малины,  Или с соком из рябины.  У природы есть секрет,  Как быть здоровым много лет.  Солнце, воздух и вода  Помогают нам всегда! | Так что мальчик, подымайся И за дело принимайся. У тебя болезней нет?! Дам тебе такой совет: Спортом больше занимайся К докторам не обращайся. Ты к занятиям готов? |

*Мальчик кивает головой.*  
До свиданья, будь здоров!  
**Мальчик:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот спасибо, доктор, вам.  Каждый должен думать сам,  Как здоровье сохранить И болезни победить!.. | Айболит! От всей души Споют песню малыши… |

**Песенка о зарядке.**   
**Айболит:**   
Вот спасибо! А сейчас  
Подошёл обеда час.  
Я режим не нарушаю,  
В гости вас всех приглашаю!  
*(Входит Карлсон с трехлитровой банкой варенья)*  
**Карлсон:**   
Ещё ложечку одну…  
Ой! Ушла она ко дну.  
А! Залезу прямо так –   
Я руками есть мастак!  
*(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы)*  
  
Пообедал я отлично.   
Этим джемом земляничным.  
Третью банку съел с утра,  
А теперь лететь пора…  
*Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот.*  
**Карлсон:**   
Мама! Что же такое творится?!  
Мотор мой не хочет никак заводиться.  
**Дети:** Здравствуй, Карлсон!  
**Карлсон:** Привет!  
**Дети:** Что грустишь ты? Дай ответ!  
**Карлсон:**   
Я обкушался варенья!   
А теперь мотор заглох…  
А ещё было печенье.   
Ох, зачем я ел пирог?..  
Торт и множество конфет:  
Очень вкусным был обед.  
**Дети:** Где же ты сегодня был?  
**Карлсон:**   
Слон обедать пригласил.  
Отказать ему не смог.  
Ох, зачем я ел пирог?  
**Ведущий:**   
Да, друзья, на первый взгляд,  
Стал Карлсончик толстоват.  
Разве можно столько есть?  
На диету нужно сесть!  
 **Карлсон:**   
Чтобы сесть, нужна кровать,  
А до дома не достать.  
Кто б на крышу влезть помог,  
Ох, зачем я ел пирог.  
**Мальчик:**   
Кто пройдёт по крыше путь,  
Чтобы глазом не моргнуть?  
Все ступеньки сосчитать,  
Чтобы Карлсона поднять?  
Есть такие молодцы!!!  
**Девочка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Молодцы и девицы!  Мы от вас не отстаём:  Все рекорды вместе бьём!  Это только говорится | Что девчонки слабый пол! У нас теперь, как за границей: Женский бокс есть и футбол! |

**Карлсон:**   
Не спорьте! Если б я пирог не ел,  
То, конечно же, взлетел!  
У меня горячий лоб.  
**Ведущий:**

|  |  |
| --- | --- |
| А всё жадности микроб.  Если б не было его:  Не случилось б ничего!  Карлсон! Лучше не ворчи, |  |

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват,

Ел и ел ты всё подряд!  
**Карлсон:**   
Я мужчина в цвете лет,  
Ну а вам и дела нет!  
Всё – настал последний вздох!  
Ох, зачем я ел пирог…  
**Ведущий:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ребята, мера нужна и 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 ещё про калории знать, | Чтобы за день их не перебрать! В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим! Плюшки, конфеты, печенье, торты – В малых количествах детям нужны. Запомни, Карлсон, простой наш совет; Здоровье одно, а второго-то нет! |

**Карлсон:**   
Спасибо, ребята! Теперь буду знать,  
И строго питанья режим соблюдать.  
Без помощи вашей совсем бы засох.  
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?  
**Дети:**   
Когда похудеешь, ты к нам прилетай.  
Пляски и танцы учить начинай!  
На пользу движение, музыка, смех.  
Смотри, как ребята радуют всех…  
**Игра, танец**  
**Первый старт.**   
**Ведущий:**   
Теперь потихоньку на крышу пойдем,  
И сказочный домик Карлсона найдем.  
**Карлсон:**   
Прощайте, друзья!  
В путь на крышу готов.  
**Дети:** Зачем же он ел этот вкусный пирог?  
**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно. Сейчас ребята …  
Друзей здоровья вам покажет,  
Про них расспросим и расскажем.  
**Пилюлькин:**   
Я, Пилюлькин, очень рад,  
Повстречать таких ребят.  
Наверное, вы читали книжки про витамины? Сейчас проверим это.   
Кто из вас толково всё расскажет и знания свои покажет?  
**Незнайка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Позвольте, доктор Айболит,  Незнайка я, мне не известно…  Про витамины. Неинтересно…  Все витамины – ерунда,  Все витамины – не еда. Вот лучше дай ты нам совет Насчёт конфет. |  |

**Пилюлькин:**   
Постой, постой, дружок Незнайка!  
Коль много знаешь – отвечай-ка:  
Вот витамин такой есть – А.  
Слыхал?  
**Незнайка:**   
Конечно… Чепуха!  
Есть он, помню, говорили,  
В колбасе, борще и мыле!  
**Пилюлькин:**   
Дети, дайте нам ответ:  
Прав Незнайка или нет?  
**Дети:** Нет.  
**Пилюлькин:**   
Проясним мы обстановку –  
Пригласим сюда Морковку.  
**Морковь:**   
В огороде, в поле, дома  
Вам, ребята, я знакома?  
**Дети:** Знакома.  
**Морковь:**   
И сладка я, и вкусна.  
Витамин во мне есть?  
**Дети:** А  
**Морковь:**   
Кто меня в друзья берёт,  
Тот растёт, растёт, растёт.  
Дядя Стёпа, отчего вырос великаном?  
От того, что ел морковь, яйца, лук, сметану.  
**Пилюлькин:** А ну, ребята, подскажите Незнайке, какие продукты богаты витамином А.  
(ответы детей)   
**Ведущий:** Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, сливочном масле, кукурузе,

зелёном горошке.  
**Пилюлькин:**   
Молодцы, я вижу толк.  
А что Незнайка приумолк?  
Ведь говорил, что он всё знает,  
А теперь сидит, вздыхает.  
**Незнайка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Я вздыхаю и молчу –  Космонавтом быть хочу.  Я мечтаю о полёте  К старой бабушке Луне. | И меня вы все поймёте: Витамин – зачем он мне? Мне ведь, кроме шоколада, Ничего в полёт не надо. |

**Ведущий:**   
А быть может, в синем небе  
Вспомнишь ты о чёрном хлебе?  
**Незнайка:** Чёрный хлеб? Сказала тоже!  
**Пилюлькин:**

|  |  |
| --- | --- |
| Погоди, спешить негоже.  Чёрный хлеб здоровью нужен,  С ним ты будь почаще дружен.  Кто его не признаёт, |  |

Не годится тот в полёт. (Обращаясь к хлебу)  
Подходи сюда, дружок,  
Дай Незнайке ты урок.  
**Хлеб:**

|  |  |
| --- | --- |
| На Незнайку я глядел,  Просто он не в курсе дел,  Да, я с виду чёрный очень,  Но скажу вам, между прочим,  Рад ржаной своей судьбе:  Витамин во мне есть…В  Потому повсюду люди | На обед при первом блюде Чаще требуют меня Свежим, пахнущим, с огня… И скажу без лишних слов: Ели щи и борщ отменный Лишь со мною непременно И Гагарин, и Титов. |

**Пилюлькин:**   
Очень верно ты подметил.  
Благодарен я тебе…  
А ещё, скажите, дети,  
Витамин, где встретить В.  
**Дети:** В отрубях, в хлебных дрожжах, в грецких орехах  
**Незнайка:** В молоке!  
**Пилюлькин:** Угадал, витамины группы. В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему.  
**Ведущий:** И помогают хорошо учиться.  
**Пилюлькин:**   
А ты, Картошка, чем богата?  
Тебя ведь любят все ребята.  
**Картошка:**

|  |  |
| --- | --- |
| И знают, в моём лице,  Представлен витамин здесь С.  Я лишь одно, хочу спросить: Скажите, как меня варить, Чтоб витамины сохранить? |  |

**Дети:**

Закладывать картофель нужно в кипящую воду, варить с закрытой крышкой, а вода должна покрывать картошку.  
**Пилюлькин:**   
Смотрите, дети, вот так дива –   
В гости к нам пришла Крапива.  
(Обращаясь к Крапиве)  
Зачем пришла? Позволь узнать,  
Нас будешь жалить и хлестать?  
**Крапива:**

|  |  |
| --- | --- |
| Не буду. Дайте мне сказать.  Все, кто растит цыплят, гусей,  Должны дружить с листвой моей.  В ней витаминов А и С | Гораздо больше, чем в яйце, Чем в овощах, в картошке, фруктах И многих пищевых продуктах. |

**Пилюлькин:**  
Вот это да! Вот так крапива!  
А можно ли с листвой твоей  
Сварить зелёных вкусных щей?   
**Крапива:**   
Конечно, можно.  
Живот от щей не заболит,  
А польза в щах таких большая.  
**Пилюлькин:**

|  |  |
| --- | --- |
| Прости, не знал, что ты такая.  Ребятки, есть ещё вопрос:  Что нужно, чтобы каждый рос  С прямыми стройными ногами, |  |

С широкой грудью моряка,  
Чтоб рот был с крепкими зубами,  
Чтоб с силой поднялась рука?  
**Дети:** Закаляться! Спортом заниматься! Соблюдать режим дня! Гулять на свежем воздухе! Правильно сидеть за партой! Чистить зубы!  
**Пилюлькин:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Всю азбуку здоровья  Нужно крепко знать,  И в жизни эти знания  Повсюду применять.  Запомни каждый: |  | |
| Нет больше богатства,  Чем наше здоровье! И скажу, прощаясь с вами, Растите богатырями. | |

**Если хочешь быть здоров.** [*(см. Приложение 1)*](http://festival.1september.ru/articles/562211/pril1.doc)  
**Игра**  
**Ведущий:** Ребята, сегодня на примерах наших героев мы убедились, как важно иметь крепкое здоровье, быть сильными, крепкими, ловкими.  
Ну-ка, скажите:  
- В какое время дня нужно делать зарядку?  
- Сколько раз в день и когда надо мыть руки?  
- Закончите: “Наши верные друзья – солнце, воздух и …”  
- Каких “невидимок” мы удаляем с кожи, когда моемся?  
- Что значит быть здоровым?  
  
- Давайте выберем из слов слова-характеристики здорового человека.  
Здоровый человек – это … человек.

|  |  |
| --- | --- |
| * крепкий * сильный * толстый * бледный * неуклюжий * весёлый | * ловкий * красивый * сутулый * румяный * стройный |

1. Здоровье – это кладезь.   
Его нельзя купить,   
Однажды потерявши,   
Его не возвратить.   
2. Не одолжить у друга,   
Не выиграть в лото,   
Ведь без здоровья счастье,   
Поверьте, уж не то.   
3. Не порадует работа,   
Да и денег не скопить.   
В общем, без здоровья плохо,   
Очень плохо людям жить.   
4. Несомненно, что здоровье,  
С детства нужно укреплять,  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.  
5. Фрукты есть как можно больше,  
Предварительно помыть,  
А гуляя после школы,  
Про уроки не забыть.  
  
6. И, поэтому, ребята.  
С вами ждём мы новых встреч.  
И надеюсь, что здоровье,  
Все вы будете беречь!  
**Ведущий:**   
Друзья! Нам прощаться настала пора.  
Но чтоб не случилось, всегда человек  
Здоровья желает другому навек!  
**Песня: “Закончился праздник”**   
**Список литературы:**

1. Внеклассные мероприятия в начальной школе, выпуск 5. Автор-составитель И.Н.Корбакова, Волгоград: Учитель, 2007
2. Внеклассные мероприятия в начальной школе, выпуск 4. Автор-составитель Н.В.Лободина, Волгоград: Учитель, 2007.

**Приложение 1.**

**Песенка о здоровье.**  
1. Мы бодрые, здоровые,  
Весёлые всегда.  
Для нас леса сосновые,  
И солнце, и вода.  
2. Купаться любим летом мы,  
И петь, и танцевать,  
И всем друзьям советуем,  
От нас не отставать!  
  
 **Частушки о здоровье**   
  
1. Чистота – залог здоровья, 2. Ты зарядкой занимайся,  
Чистота нужна везде: Если хочешь быть здоров.  
Дома, в школе, на работе, Водой холодной обливайся –   
И на суше, и в воде. Позабудешь докторов.  
  
3. Всякий раз, когда едим, 4. Вот я прыгнул дальше всех,  
О здоровье думаем: Ждёт теперь меня успех.  
Мне не нужен жирный крем, А проснулся – не пойму.  
Лучше я морковку съем. Почему я на полу?  
  
5. Физкультурой занимайся, 6. Если вдруг стряслась беда,  
Чтоб здоровье сохранять, Помощь вызови тогда

И от лени постарайся 01, 02, 03,  
Побыстрее убежать. Быстро номер набери.