**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 тутЗвери 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, когдаБаня 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, подымайсяИ за дело принимайся.У тебя болезней нет?!Дам тебе такой совет:Спортом больше занимайсяК 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 сохранитьИ болезни победить!.. | Айболит! От всей душиСпоют 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 советНасчёт 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 блюдеЧаще требуют меняСвежим, пахнущим, с огня…И скажу без лишних слов:Ели щи и борщ отменныйЛишь со мною непременноИ 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, фруктахИ 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.