

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №9 имени Герасименко Е.И.хутора Гречаная Балка

Учитель начальных классов -Кисляк Татьяна Алексеевна

### **Внеклассное мероприятие для 1 класса**

#### **«Если хочешь быть здоров!» Слайд 1**

**Цели:** Расширить кругозор детей, способствовать развитию памяти, внимания, воображения, мышления. Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** воспитывать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью, способствовать развитию чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей, формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

#### **Формирование УУД (универсальных учебных действий):**

**1. Личностные** – положительное отношение к школе;

- представление о ценностях жизни;
- соблюдение элементарных правил и принципов здорового образа жизни ;
- стремление жить в гармонии с самим собой и своим здоровьем.

**2. Регулятивные** – жизненный оптимизм;

- умение разрешать внутренние разногласия;
- умение высказывать предположение (версию);
- умение вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других.

**3. Коммуникативные** – представление о том, что важно понимать друг друга;

- умение договариваться;
- умение работать в группах;
- развитие устной речи,
- умение анализировать полученную информацию, делать выводы, преобразовывать их в практические советы и пользоваться ими в жизни.

**4. Познавательные** – получать информацию об основных правилах охраны и укрепления здоровья.

**Оборудование:** плакат «Режим дня», маски героев, часы, скакалка, обруч, рисунки детей по теме, фонограмма.

### **Ход занятия Слайд 2**

**Ведущий:** Приветствуем всех, кто время нашёл,  
В класс первый на праздник здоровья пришел.  
Пусть осень стучит голой веткой в окно  
Но в классе у нас светло и тепло!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем естественно вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота, эстетика.  
В общем, сама красота!  
Здоровье своё сбережём с малых лет  
Оно нас избавит от болей и бед!  
Каждый из нас хочет быть всегда здоровым.

**Учитель:** А почему вы хотите быть здоровыми? *Слайд 3*

- Дети:**
- Я хочу быть здоровой, чтобы не расстраивать маму.  
Потому что, когда я болею, она очень переживает.
  
  - Я мечтаю стать известным спортсменом, а они все здоровые и выносливые. У них большая нагрузка на тренировках.  
Только крепкие и здоровые справятся с ней. Это не просто.
  
  - Когда болеешь, то надо пить всякие горькие лекарства и нельзя есть мороженое.
  
  - А мне нравится ходить в школу, учиться и видеть там каждый своих друзей.

- А я не хочу болеть. Я просто хочу долго жить!

**Ведущий:** Да. Вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. Жить долго, выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. Значит, нам надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

**Дети:**

- Чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой и спортом, физическим трудом.
- А мне всегда говорят: «Оставь в покое конфеты, съешь лучше яблоко». Оно полезнее.
- Я слышала, что если человек сам не курит, а рядом с ним курят другие люди, то это очень вредно для здоровья некурящих.
- Когда я прихожу домой после тренировки, мне всегда говорят: «Быстро в душ. Смой все микробы, а то заболеешь».
- А я знаю, что надо делать зарядку по утрам, чтобы быть здоровым и сильным.
- А у меня болит голова, когда я не высплюсь.

**Ведущий:** Ребята, вы видите сколько много нужных правил. А чтобы все они вместились в наш день, необходим режим. **Слайд 4**

*(Выходит соня с будильником в руках, протирает глаза, говорит сердито)*

Всё звонит он и звонит,  
Замолчи, я так сердит.  
Задёрну шторы на окошке  
И посплю ещё немножко.

**Кошка :**

Если ты уже проснулся,  
Распрямись и потянись.  
В постели долго не валяйся,  
А вставай, не расслабляйся.

Отгони подальше лень-  
Впереди рабочий день.

**Мальчик:** Ладно, встал.  
Ещё забота - умываться неохота.  
Зубы чистить? Наплевать,  
Лучше «Орбит» пожевать  
Не причёсан я? Пустяк,  
Ничего, сойдёт и так.

*(Выбегает ученик, - говорит торопливо)*

**Мальчик: Слайд 5** Быстро завтрак прожую  
Ранец тоже соберу  
Брошу книжки и тетрадки,  
Обойдусь я без зарядки.  
Потом в школу, на футбол,  
Хоть бы друг ко мне пришёл.  
С ним журналы полистаем,  
Всё о спорте прочитаем.  
Даже некогда поесть,  
Разве время на то есть?  
А ещё уроки сделать  
И в портфеле всё проверить?  
И заклеить надо книжку  
Починить братишке мишку  
И с собакой погулять  
Ой устал...Быстрее спать.

**Кошка:** Много дел на день один?  
Это утомляет.  
Вам поможет всем режим

Кто же возражает?  
Чередуйте отдых, сон  
И питание тоже.  
Это вас не утомит,  
Здоровью поможет.

( На плакате режим дня)

**1 ученик:** Чтоб прогнать тоску и лень *Слайд 6*

Подниматься каждый день  
Нужно ровно в 7 часов.  
Отворив окна засов,  
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку!  
Душ принять и завтрак съесть,  
А потом за парту сесть!

**2 ученик:**

Но запомните, ребята,  
Очень важно это знать.  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных черных шин.

**3 ученик:**

На занятиях сиди  
И всё тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.  
После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Маме дома помогай,  
Гуляй, закаляйся!

**4 ученик:**

Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть  
Воля и старание.  
Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,  
В час положенный встаём.  
Нам болезни- нипочём!

**Ведущий:** А кто это к нам пожаловал? *Слайд 7*

*(входят волк и заяц)*

**Заяц:** Ты видишь, какие здесь ребята красивые, подтянутые. Сколько всего умеют.

**Волк:** Да, ребята молодцы. А мы с тобой ничего не умеем.

**Заяц:** Это ещё почему? Мы просто ещё не пробовали. Давай попробуем.

*(Берут обруч, скакалку, но ничего не получается)*

**Волк:** Что случилось? Почему не получилось? Видно ели мало каши.

**Заяц:** Ты её совсем не ел. Ты только выпил лимонад и съел шоколадку.

**Волк:** Ну и что! Зато это так вкусно. Да ребята?

**Дети:** Да!

**Волк:** Вы, наверное, всегда на завтрак пьёте лимонад и едите шоколад.

**Дети:** Нет!

**Волк:** А почему?

**Дети:** Лимонад, да ещё утром, вообще пить вредно!

**Волк:** Да, а я и не знал. А что же есть, каша такая невкусная?!

**Дети:** Её можно сделать вкусной. В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и получится очень вкусно.

**Волк:** Надо попробовать.

**Заяц:** Пойдём попробуем.

**Ведущий:** А вы правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

**Дети:** Мыть руки перед едой, во время еды не разговаривать, не переедать, есть небольшими кусочками, овощи и фрукты мыть перед едой.

**Ведущий:** Сейчас проверим, как вы выполняете правила питания. *Слайд 8*  
Расставьте картинки правильно. *(Работа в группе)*

*мальчик срывает яблоки с яблони.*



*девочка моет яблоки*



*девочка угощает мальчика*



*дети кушают яблоки*



**Ведущий:** Молодцы, правильно разложили картинки.

*(Входят Волк и Заяц, держатся за животы)*

**Волк:** Ой, плохо. Умираю! *Слайд 9*

**Заяц:** Ой, тяжело! Всё- таки каша вредная.

**Ведущий:** Что с вами случилось?

**Заяц:** Что случилось? Уж больно каша вкусной получилось.

А оказалась вредной.

**Ведущий:** А это почему?

**Волк:** Откуда мы знаем? Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом. Вторую тарелку- овсяную кашу с бананом. Третью –гречку с молоком, четвертую- манную с клубникой. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них оказалась вредной!

**Ведущий:** Да ты что Волк, разве так можно?

**Заяц:** Вы же сами говорили, что в кашу можно добавлять ягоды и фрукты.

**Ведущий:** Я и сейчас не отказываюсь. Ребята, что Волк и Заяц сделали неправильно?

**Дети:** Они переели!



**Заяц:** Переели! Это как?

**Дети:** Надо есть в меру. Тогда и живот болеть не будет. *Слайд 10*

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!

В питании тоже нужен режим,

Тогда от болезней мы убежим

Плюшки конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

Запомните все простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Заяц:** А может нам зарядку сделать, чтоб лучше стало?

**Дети:** Нет, нельзя!

**Волк и Заяц:** Почему?

**Дети:** Вам сейчас лучше отдохнуть. Вы и так сильно перетрудились.

А мы вот выполним физкультминутку. *Слайд 11*

Раз, два- мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три- четыре,

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Покачали головой,

Ай –ай-ай, ой- ой- ой!

Вместе дружно все присели,

Потом встали , полетели.

И попрыгали прыг- скок,

Как кузнечик на листок.

И похлопали в ладоши,

Ты – хороший, я– хороший!

*(Выходят дети)*

Каша –это хорошо, а с витамином- лучше!

Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим.

**Ученик: Слайд 12** Витамин А- это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Ученик: Слайд 13** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я! Я есть во всех овощах, фруктах, ягодах.(витамин С)

**Ученик: Слайд 14** Витамин Д сохраняет нам зубы и кости. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.

**Ученик: Слайд 15** Витамины В они в гречневой крупе, в черном хлебе обитают, укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**Ведущий:** Посмотрите, ребята, сюда. Как вы думаете, эти предметы нам необходимы или нет? **Слайд 16**

(зубная паста, щётка, носовой платок, расческа, мочалка, мыло, шампунь, полотенце)

- А зачем?



- А почему надо умываться, дружить с водой и мылом.

- Вместе с грязью мы смываем микробы, а они очень маленькие и невидимые.

*(Появляются микробы)*

**Микробы: Слайд 17**

Мы такие, мы такие- вредные и грязные,  
Мы микробы не простые, очень мы опасные.  
Мы- микробы, хорошо бы,  
Чтоб ты нас рукой потрогал.

*(Поют на мелодию из кинофильма « Бременские музыканты»)*

Мы микробы, бяки- буки,  
Загрязним вас без труда.  
Дай мне, мальчик свои руки,  
Поселюсь там навсегда.  
Ой, да-да, ой, да-да,

Приживусь там навсегда,  
Ой, да-да. Ой, да-да, о- па!

*(Прыгают по направлению к ребятам)*

Заберёмся на одежду.  
В чашку, ложку и везде.  
Поболеем вместе, мальчик,  
Мы объявим бой воде.  
Ой , да-да, ой да-да,  
Не нужна тебе вода,  
Ой , да-да, ой, да-да, о- па!

Мы пойдём с тобой в кроватку,  
Будем лазить тут и там,  
Ну, зачем нам душ и мыло?  
Хорошо грязнулям нам.  
Трам- там- там, трам- там- там,  
Хорошо нам тут и там,  
Трам- там- там, трам- там- там, о- па!

*Появляется Мойдодыр с большой мочалкой и полотенцем. Из многочисленных карманов белоснежного халата видны расчёска, мыло, щётка и т.д.*

**Мойдодыр: Слайд 18** Где грязнуля? Покажите,  
К умывальнику ведите.  
Будем дружно отмывать  
И микробы разгонять.

**Микробы:** *(цепляясь за мальчика):*  
Нам самим так Коля нужен,  
Грязен он и с нами дружен.

**Мойдодыр:** Я вот вас сейчас водою  
И душистым мылом....

**Микробы:** Ой, быстрее убегаем, тают наши силы.

**Мойдодыр:** Правило от Мойдодыра  
Ты запомни навсегда:  
«Мочалка, мыло и вода-  
И от микробов нет следа!  
И помни о зубах своих,  
2 раза в сутки чисти их!»

По утрам ты чисти зубки.  
Делай так два раза в сутки!  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень нужные продукты.  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет.

**Ведущий:** Мы много говорили с вами о зубах, зачем и как их чистить, что кушать, чтобы зубы были крепкими. Вот сейчас и проверим, как вы это знаете. Ребята вам приготовили советы, но ведь не каждый совет хорош, есть вредные советы. *Слайд 19*

Если наш совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не согласны если с нами  
Вы потопайте ногами!

Знайте, лучше пицци нет  
Для зубов для ваших:

Вы не ешьте лист капустный:  
Он совсем, совсем невкусный.

Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простокваша.

### **Слайд 20**

Маме говорила Люба:  
«я не буду чистить зубы»  
и теперь у нашей Любы  
дырка в каждом, каждом зубе.

### **Слайд 21**

Навсегда запомните,  
Милые друзья:  
Не почистив зубы  
Спать идти нельзя!

### **Слайд 22**

Скажет вам любой ребёнок  
Зубы береги с пелёнок!  
Чтобы зубы укреплять  
Полезно гвозди пожевать!

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.

Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.

Зубы вы почистили  
И идите спать,  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать

Есть зубная паста в доме  
Иль зубной порошок  
Каждый знает- для здоровья  
Это очень хорошо!

**Ведущий:** Молодцы, справились с заданием. А сейчас ребята исполнят задорные частушки.

### **Частушки**

Чтобы сильным быть и ловким

Помогают тренировки!

Чтобы танец станцевать

Надо очень сильным стать!

Чтобы в танце был успех

Нужно прыгать выше всех!

Чтобы элегантным быть

Ловкость надо нам развить!

Чтобы руки- ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танцы- это тот же спорт,  
А не отдых ,не курорт!  
Сколько раз нужно собраться,  
Чтоб в движеньях разобраться!  
Гибкость точность красота-  
У девчонки неспроста!  
Много сил пришлось вложить  
Прежде чем такую быть!

**Ведущий:** Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить ваше внимание на слова девиза: « Каждый- кузнец собственного здоровья»

- Что делает кузнец?

**Дети:** Он делает для лошади подковы, чтобы ей было не больно и удобно ходить, чтобы она не поранила ногу и не болела.

**Ведущий:** А что должны делать мы? Вы поняли ребята?

**Дети:** Мы тоже должны сделать всё для своего здоровья, чтобы не болеть, не огорчать родителей, а жить и радоваться. Каждый может сделать много для того, чтобы не болеть. Это не так сложно, если выполнять правила здорового образа жизни.

Друзья! Нам прощаться настала пора.  
Уносится ветром листва со двора!  
Дожди зачастят, а потом и зима  
Своими снегами оденет дома.  
Но чтоб не случилось, всегда человек  
Здоровья желает другому навек!  
Будьте все здоровы!

**Ведущий:** А закончим наш праздник весёлой физкультминуткой.(под музыку) **Слайд 23**

Потопаем немножко, похлопаем в ладошки,  
Потом мы полетаем, как птицы высоко.  
Представьте себе- 2 раза  
Как птицы полетаем.

Представьте себе –2 раза

Нам весело легко!

Потом потянем спинку, нагнёмся взять корзинку

И топ- топ по дорожке в большой зелёный лес.

Представьте себе-2 раза

В лесу мы погуляем

Представьте себе-2 раза

Тот лес полон чудес!

Вот мы пришли к лужайке, на ней резвятся зайки.

Всё прыг да скок зайчата, зовут нас поиграть

Представьте себе-2 раза

Зовут к себе нас зайки.

Представьте себе-2 раза

Нам весело плясать!

### **Список использованной литературы**

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. *Н.В. Елкина*. – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* – СПб.: 1998.