**Внеклассное мероприятие "Здоровому – все здорово!"**

**Классный руководитель – Либлик Елена Викторовна**

**Цели:**

1. Учить быть здоровыми душой и телом; формировать у детей установки на здоровый образ жизни.
2. Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
3. Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
4. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

**Действующие лица:**

1.Учитель-ведущий.

2.Девочка Чистюлька.

3.Девочка Грязнулька.

4.Мальчик Вова.

**Оформление:**

«Тело без движения - подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт».

«Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять».

**Ход мероприятия:**

***Ведут мероприятие учитель (ведущий) и девочка Чистюлька.***

***Учитель-ведущий:***

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть зима стучит в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

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 свое сбережем с малых лет!

Оно нас избавит от болей и бед.

***Учитель-ведущий:*** Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле - это человек! Здоровье человека – это главная ценность в его жизни. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, и на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это *(ответы детей)*

крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.

***Здоровый человек*** – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

*Чистюлька:* Но для того чтобы быть здоровым, сильным нужно вести здоровый образ жизни.

*Учитель:* Сегодня, мы собрались с вами, чтобы крикнуть на всю Вселенную: «Мы за здоровый образ жизни!»

*Чистюлька:* Но сначала давайте познакомимся с нашими командами.

*Визитная карточка класса. Представление жюри.*

***Представление команд:*** Команды по очереди представляются, говорят девизы.

*"Чистюли”:*

"Мы чистюли лучше всех

Сегодня к нам придет успех”.

*"Витаминки”:*

"Витамины поглощайте

И здоровью помогайте”.

*"Крепыши”:*

"Мы крепыши не малыши,

В игрушки не играем,

Мы любим спорт и мы сильны,

И вам не проиграем!”

**Конкурс 1: Разминка или «Кто быстрее?»**

За каждый правильный ответ-1 балл.

1. Этого врача его пациенты ещё называют ухо-горло-нос *(Лор или отоларинголог.)*

2. Этим клеем пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей. *(Прополис, хорош от бактерий)*

3.Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь? *(Ветрянка)*

4. Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. *(Буратино)*

5. Этот врачебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни» *(Искусственное дыхание)*

6. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение *(Аптека)*

7. Результат воздействия мороза на организм человека *(Обморожение)*

8. Кто может заразить человека бешенством? *(Животные: собаки, кошки, лисы и другие)*

9. Что должно находиться в домашней аптечке? *(Йод, бинт, зелёнка, аммиак, активированный уголь, аспирин и др.)*

**Конкурс 2: "Здоровье”**

*Учитель-ведущий*: Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - *здоровье.* По этому, привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

*Чистюлька:*

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз - здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

*Задание:* Нужно на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово 1 балл.

***З*** - здоровье, зарядка, закалка,

***Д*** - диета, душ, диетолог,

***О***– отдых

***Р*** - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

***В*** - вода, витамины, врач

***Ь***

***Е***- еда

**Игра со зрителями**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

**Конкурс 3: "Друзья здоровья”**

*Учитель:* Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде. За каждую отгадку - 1 балл

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет *(Смородина)*

Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост *(Морковь)*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

Я маленькие детки *(Яблоко).*

Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать *(Мяч)*

Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются *(Лыжи)*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём *(Велосипед)*

**Конкурс 4: «Друзья гигиены»**

*Звучит музыка «Песенка Дюдюки», появляется девочка-грязнулька.*

*Учитель:* Прежде чем перейти к следующему конкурсу, посмотрите сценку.

*Чистюлька:* (обращаясь к грязнульке)

Ой, ты, девочка чумазая,-

Где ты ручки так измазала?-

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки!

*Грязнуля:*

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала-

Вот они и загорели.

*Чистюлька:*

Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопчённый.

*Грязнуля:*

Я на солнышке лежала,

Носик кверху держала,

Вот он и загорел!

*Чистюлька:* Где же ты живёшь, такая чумазая?

*Грязнуля:* Как где? В городе Грязный. Там все такие. По утрам не умываемся, не чистим зубы, не стрижем ногти, не ухаживаем за волосами и многое другое делать не умеем.

*Учитель:* Придётся тебя научить всему. А помогут нам наши капитаны. На столе лежат предметы-отгадки, которые помогут Грязнуле быть чище, красивее. Капитан должен взять отгадку на вопрос. Кто быстрей. (Есть лишние предметы)

*Учитель:*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расчёска)*

*Чистюлька:*

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. *(Щётка)*

*Учитель:*

Я, молча, смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Весёлые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

Ребёнок - ребёнка во мне. *(Зеркало)*

*Чистюлька:*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

*Учитель:*

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*

*Чистюлька:*

Лёг в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

*Учитель:*

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

-Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. *(Полотенце)*

*Грязнуля:* Спасибо Вам за советы, я буду дружить со всеми этими предметами и буду такой же, как Чистюлька. *(уходит)*

**Конкурс 5: «Режим дня»**

***Сценка "Режим"*** *(Выходят Чистюлька и мальчик Вова)*

-А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим: режим - куда захочу, туда скачу!

-Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю.

-Как это?

-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

-Нет, так ты его нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

-При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет.

-Это почему?

-Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

-Как это с бабушкой?

-Так, половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

-Не понимаю - как это?

-Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак - я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой.

-И тебе не стыдно? Что тебе расскажут ребята?

***Учитель:* Задание - расположите по порядку**

1.Подъём.

2.Умывание, зарядка, уборка постели.

3.Завтрак.

4.Дорога в школу.

5.Занятия в школе.

6.Прогулка на свежем воздухе.

7.Обед, отдых, помощь по дому.

8.Уроки.

9.Посещение кружков, секций.

10.Ужин.

11.Свободное время.

12.Личная гигиена. Подготовка ко сну.

**Частушки**

Мы частушек много знаем,

И хороших и плохих.

Хорошо тому послушать

Кто не знает никаких.

Поленился утром Ваня

Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова

Причесала языком.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла,

Увидал меня Трезор,

Закричал: "Какой позор”.

Жизнью я довольна очень,

И пою я и пляшу,

Потому что днем и ночью

Свежим воздухом дышу.

Помни лозунг ты такой:

"Руки мой перед едой”

Чтобы это не забыть

Надо снова повторить.

С книгою в руках лежу,

У компьютера сижу.

Ой, купите мне очки –

Не работают зрачки!

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

На уроке я сижу,

На учителя гляжу.

Мне учитель говорит:

«Сядь ровней, не повредит!»

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

Чувство юмора иметь.

**Конкурс 6: «Дружный»**

*Учитель:* Народная мудрость гласит: «Здоровье потерял - всё потерял». Движение для здоровья – этоне только жизненная необходимость, это сама жизнь.

*Чистюлька:* А задание такое. Вам предстоит собрать народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники 3-х команд собирают разрезанные пословицы:

1. В здоровом теле - здоровый дух.

2. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

1. Здоровье всего дороже.

2. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

1.Здоров будешь – всё добудешь.

2. Ум да здоровье дороже всего.

**Задание зрителям.**

*Учитель:* Послушайте загадки о видах спорта, которые помогают сохранить нам здоровье.

*Чистюлька:*

Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты в игре!

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в *…(волейбол)*

*Учитель:*

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. *(Шахматы)*

*Чистюлька:*

На льду я вычертил восьмёрку-

Поставил тренер мне пятёрку. *(Фигурное катание)*

*Учитель:*

В небо ласточка вспорхнёт.

Рыбкой в озеро нырнёт. *(Прыжки в воду)*

*Чистюлька:*

О нём газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд» *(Толкание ядра)*

*Учитель:*

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегок, назван он

Древним словом... *(Марафон)*

*Чистюлька:*

Трудно, что ни говори,

Мчать на скорости с горы!

И препятствия стоят –

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждет награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся *…(Слалом)*

*Учитель:*

Про этот спорт я много слышал:

Воздушный акробат на лыжах… *(Фристайл)*

*Чистюлька:*

На площадке ледяной игроки метут метлой

И по льду катают камень.

Что за спорт здесь перед нами? *(Кёрлинг)*

*Учитель:*

Вопрос не легкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают? *(Бобслей)*

**VIII .Подведение итогов.**

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

***Ведущий:***

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!