**Внеклассное занятие для младших школьников**

**с применением здоровьесберегающих технологий)**

Учитель: Сухомлин Ольга Николаевна

Тема: «Доктор Айболит предупреждает!»

**Цели**

* Вызвать интерес к проблемам укрепления своего здоровья.
* Дать практические рекомендации по укреплению здоровья.

 **Задачи**

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Воспитание сознательного отношения к собственному здоровью.
* Систематизировать знания и представления о здоровом образе жизни.

**Звучит музыка** *( Муз. Г. Гладкова, сл. Ю. Михайлова “Будьте здоровы!”)*

*Ход занятия:*

**Учитель:**

 -Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.
Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого,  от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы хотим пролистать страницы журнала “Как сберечь здоровье ”.**(Слайд 1)**

Вместе с нами в увлекательное путешествие отправится добрый доктор Айболит.

**Айболит:**

Приветствую всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Здоровье свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

**Учитель:** Все в сборе. Можно начинать путешествие по страницам журнала.

**Первая страница “Чистота – залог здоровья”.(Слайд 2)**

**Учитель:** Сегодня мы поговорим о самой главной одежде человека – коже. Кожа – это броня организма от разных бактерий. Почему кожу называют бронёй?

**Дети: *(****Она защищает тело человека от ветра, дождя, укусов насекомых, как барьер стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.)*

- Что угрожает коже?

Дети: *(Грязь.Грязная кожа – любимое место микробов.)*

- Где больше всего скапливается грязь?

Дети: *(Чаще всего на руках, ногах, лице и под ногтями.)*

*«Сказка о микробах»*.

Послушайте сказку о микробах.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их  становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть  грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

- Где могут жить микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово "микроб” произошло от двух греческих слов "микрос”, что значит” малый” и "биос” - "жизнь”. Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадают в организм, размножаются, выделяют яды, от них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм?

Давайте проведём небольшой опыт (участвуют 3-4 ребёнка: намазать руки мелом, представляя что микробы стали видимыми, детям предлагается поздороваться рукопожатием с несколькими учениками).

**Вывод:** было 3-4 человека с «грязными» руками, а стало больше «грязнуль». Если человек не дружит с водой и мылом, то эти микробы окажутся внутри организма.**(Слайд**

*В зал входит Чистота – очень аккуратно причёсанная и опрятно одетая девочка.*

**Чистота:**

Добрый день! Я – Чистота!
С вами быть хочу всегда.
Я пришла вас научить,
Как здоровье сохранить.
Мой совет совсем несложный –
С грязью будьте осторожны!

**В зал входит Злючка-Грязючка**– (*девочка, одетая в соответствующий наряд).*

**Злючка-Грязючка:**

Вы про грязь? А вот и я!
Ну, здравствуй, здравствуй, Чистота!
Я на праздник к вам пришла
И микробы принесла.
А микробы страшные, страшные, страшные.
Вредины ужасные, ужасные, ужасные!

*(Появляются микробы под музыку на мотив песни разбойников из мультфильма «Бременские музыканты».)*

**Микробы:**

Говорят, что мы коварны –
Ты не верь, не верь, не верь.
Не приходим мы незвано –
Лишь в распахнутую дверь.

Припев.

Мы везде, посмотри.
Ам! И мы уже внутри

Руки мыть совсем не нужно,
Руки мыть – какая блажь!
Будем жить с тобою дружно –
Ты обед и ужин наш!

Припев.

Ты всегда ходи по лужам.
Ешь сосульки или снег.
Шапок разных там не нужно –
Ртом дыши в морозы. Эх!

Припев.

Будешь кашлять и чихать ты,
Будут сопли до колен,
Будешь здорово страдать ты,
Пока я тебя не съем.

*Набрасываются на детей*: **Я съем! Нет, я съем! И я съем! И я!**

**Появляется доктор Айболит.**

**Айболит**:

- Отстаньте от детей. Оставьте их в покое! Не слушайте их, ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо. Давайте прогоним микробов волшебным словом. Они нам не друзья.

**Все вместе:**

Вон микробы! Уходите!
Больше  к нам не приходите!

**Айболит:**

 Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда…
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна
Грязь микробами пугает.
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевает
Люди в считанные дни!

**Чистота:**

Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу,
И глядят из под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

**Учитель**: Ты, Злючка-Грязючка, присоединяйся к нам. Приглашаем тебя в путешествие по страницам нашего журнала, иначе ты долго не проживешь. Ты не знаешь правил здорового образа жизни. Тебе этому надо учиться.

**Айболит:**

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Всё равно, какой водою:
Кипячёной, ключевой,
Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу,
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.

**Советы доктора Айболита:(Слайд4)**

* *Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.*
* *От простой воды и мыла у микробов тают силы.*
* *Раз в неделю мойся основательно.*
* *Утром, после сна, мой руки, лицо, шею и уши.*
* *Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.*
* *Регулярно стриги ногти.*

**Вторая страница“ В здоровом теле здоровый дух”.(Слайд5)**

**“Режим дня”**

- Что такое режим дня? **(Слайд 6)**

**Режим** - распорядок дел, действий.

-А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя.

- Послушайте сценку: **“Режим”**

*Действующие лица: учитель и ученик Вова.*

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим…Режим –куда хочу, туда скачу!

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

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

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

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- Хорошо…

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это “с бабушкой”?

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**-** Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я… И так целый день!

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

- И тебе не стыдно?

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

*Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье. По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!* **(Слайд 7)**

**Айболит:**

 Кто жить умеет по часам

 И ценит каждый час,

 Того не надо по утрам

 Будить по 10 раз.

 И он не станет говорить,

 Зарядку делать, руки мыть

 И застилать кровать.

 Успеет он одеться в срок,

 Умыться и поесть

 И раньше, чем звенит звонок,

 За парту в школе сесть.

**Учитель: (Слайд 8)**

По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Чтобы было здоровье в порядке,
Утро всегда начинайте с зарядки.

(Ребята выполняют комплекс упражнений: «Колобок»)**(Слайд 9)**

*Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-поле­жал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится...*

Показываем, как катится колобок:

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­яс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

*А навстречу ему медведь. Идет, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает.*

Показываем медведя:

И.п. — ноги на ширине плеч. 1— наклон вправо, руки скользят по туловищу — пра-

вая вниз, левая на пояс; 2 — и.п. То же в другую сторону (3 раза).

*Обрадовался медведь. Хоть и на один зу­бок колобок, а все ж не каждый день еда са­ма в рот просится.*

*— Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня. Я тебе песенку спою!*(Дети поют песенку колобка.)

*Покатился колобок дальше...*

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согну­ты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 — вперед, 3-4 — назад (3-4 раза).

*Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет.*

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­ясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

— *Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку зайцу и покатилсядальше. Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет.*

И.п. — ноги вместе, руки в сторону. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — ил.; 3 — мах правой ногой вперед, хло­пок под ногой; 4 — и.п. (3-4 раза).

— *Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку волку и покатилсядальше.*

*А вот с лисой колобок в пашей сказке не встретился, чему и был очень рад!*

И,п. — ноги вместе, руки на пояс. Прыж­ки на месте (2-3 мин).

**Учитель:** Учёные задумались: могут ли физические нагрузки приостановить старение человека, сохранить здоровье? И поставили эксперимент. Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней…Итоги потрясли учёных. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, снизилась работоспособность. Значит, те, кто не проявляет физической активности, теряют своё здоровье.

Какой вывод можно сделать из этого сообщения?

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу только в том случае. Если они выполняются постоянно, систематически, т.е. каждый день.

**Все вместе**: **(Слайд10)**

Крепла, чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

**Третья страница “Как питаешься, так и улыбаешься”(Слайд11)**

**Учитель:**

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

**Учитель:** Ребята!

- А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма?

(**Дети отгадывают: витамины.)**

- Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

**Айболит: (Слайд12)**

Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды.
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

**Выходят витамины А.Д.С.В.**

**Витамины (хором):** Здравствуйте, ребята!

**Витамин А:***Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.*

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится, вы отгадайте:

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.**(Морковь)**

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. **(Лук.)**

Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. **(Горох)**

**Витамин В:**

*Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.*

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"**(Картошка)**

Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило**.( Хлеб)**

Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок**.( Грецкий орех)**

**Витамин С:**

*Витамин С помогает бороться с болезнями.*

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. **(Капуста)**

Черных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус! **(Смородина)**

Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. (**Помидоры)**

Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго**.(Чеснок)**

**Витамин Д:***Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими.*

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

У родителей и деток
Вся одежда из монеток**.(Рыба)**

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. ( **Молоко)**

**Игра “ Полезные и неполезные”**

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

**Учитель**: Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать **правила: (Слайд 13)**

* *Старайся есть в одно и то же время.*
* *Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.*
* *Не есть всухомятку.*
* *Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.*
* *Не перекусывать между основными приемами пищи.*
* *Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.*
* *Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.*

**Все вместе: (Слайд14)**

Будем правильно питаться
И силенок набираться.
Чтоб здоровье сохранить,
Будем с фруктами дружить.

(*Выходят Злючка-грязючка и Здоровейкин.)*

**Злючка-грязючка.**

-Доктор, доктор, я поняла, что нужно делать, чтобы быть здоровой: не лениться и делать зарядку каждое утро, мыть руки с мылом перед едой, кушать больше овощей и фруктов.

**Айболит:**

-Молодец! Значит не зря мы тебя взяли в путешествие по страницам журнала.

-А теперь давай посмотрим, как ребята усвоили правила здорового образа жизни.

Давайте немного поиграем.
Вам мальчишки и девчонки
Приготовили советы.

Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: **Нет, нет, нет**.

Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
**(нет,нет,нет)**
Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?

**(нет)**

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
**(Нет, нет, нет)**

Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что нет.

*Упражнения на релаксацию в конце занятия*

**«Трясём кистями»**

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

**«Стряхиваем воду с пальцев»**

Исходное положение – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Итог занятия:**

**1.** Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

**2**. Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

**3.** И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

**4.** Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

**5.** Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

**Все вместе:** Будьте здоровы!

**Учитель: (Слайд15)**

-Нашжурнал подошёл концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми.

*Каждый школьник должен знать:*

*Здоровье нужно сохранять.*

*Важно правильно питаться,*

*Спортом нужно заниматься,*

*Соблюдать режим дня свой.*

*Руки мыть перед едой,*

*Зубы чистить, улыбаться.*

*Вот тогда все люди в мире*

*Долго – долго будут жить.*

*И запомните ребята, что здоровье*

*В магазине не купить!*