**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В ОБРАЗОВАНИИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ-2014»**

**Сценарий внеклассного/внеурочного мероприятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИТИЕ**

**«Я здоровье берегу - сам себе я помогу»**

**Автор:** Гогина Юлия Юрьевна,

учитель начальных классов

МБОУ гимназия №20 имени С.С.Станчева

п. Каменоломни,Октябрьского района,

Ростовской области

**Контактная информация:**

МБОУ гимназия №20

им. С.С.Станчева п. Каменоломни

Октябрьского района Ростовской области

Гогина Юлия Юрьевна

телефон 8-951-507-29-86

e-mail: [gimnasia20kam@yandex.ru](mailto:gimnasia20kam@yandex.ru)

2015 г

**Аннотация**

Современное общество живёт в ситуациях постоянных изменений ценностей и идеалов. В связи с этим большое значение приобретает целенаправленная работа по формированию у подрастающего поколения целостного взгляда на мир и место человека в этом мире.

Проведенноё мною внеклассное занятие осуществляет в первую очередь задачу системности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. В процессе проведения урока мною использовались вопросы связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Так же были использованы оздоровительные моменты в основной части урока, такие как физкультминутки, динамические паузы.

Содержание занятия соответствует образовательной программе и используется для обогащения субъективного опыта учащихся. В ходе проведенного внеклассного занятия урока использовала различные методы, такие как эвристический, объяснительно – иллюстративный, проблемный. Применяла такие формы обучения, как рассказ, беседа, исследование, игры, загадки.

Конспект занятия может быть использован классными руководителями в начальной школе.

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ (1-4 КЛАСС).**

***«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»***

**Цель:** Прививать детям стремление к здоровому образу жизни, дать понятие о роли здоровья в жизни человека, воспитывать у учеников чувство ответственности за своё здоровье. Дать учащимся представление о значении витаминов в жизни человека. Учить заботиться о своём здоровье.

**Оборудование:** Плакат «Режим дня», пословицы о здоровье, костюмы для инсценирования стихотворений (доктор Айболит, грязнули), рисунки овощей для инсценировки стихотворения «Спор овощей», спортинвентарь (мячи, обручи, скакалки, маты, деревянные стойки, гимнастические скамейки).

**Ход занятия:**

Ведущий      Приветствуем всех, кто время нашёл

(учитель):     И в школу на Праздник здоровья пришёл!

                      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 бережём с малых лет.

                      Оно нас избавит от болей и бед!

- Ребята, это внеклассное мероприятие посвящаем  самому ценному  – нашему ЗДОРОВЬЮ. Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

Ответы детей:

1.    Соблюдать режим дня.

2.    Правильно питаться.

3.    Принимать в пищу овощи и фрукты.

4.    Своевременно ложиться спать.

5.    Бороться с вредными привычками.

6.    Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить.

- Друзья, об этих важных условиях мы сейчас и поговорим.

**1. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ.**

 Ученик читает стихотворение «Режим дня».

                      Чтоб прогнать тоску и лень,

                      Подниматься каждый день

                      Нужно ровно в семь часов.

                      Отворив окна засов,

                      Сделать лёгкую зарядку

                      И убрать свою кроватку!

                      Душ принять и завтрак съесть

                      А потом за парту сесть.

                      Но запомните, ребята,

                      Очень важно это знать,

                      Идя в школу, на дороге

                      Вы не вздумайте играть!

                      Опасайтесь вы машин,

                      Их коварных чёрных шин.

                      На занятиях сиди

                      И всё тихо слушай.

                      За учителем следи,

                      Навостривши уши.

                      После школы отдыхай:

                      Но только не валяйся.

                      Дома маме помогай,

                      Гуляй, закаляйся.

                      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 ни почём!

*Беседа по содержанию стихотворения.*

Ведущий:     Режим дня соблюдайте,

                      Старших уважайте,

                      Малышей не обижайте –

                      Вот вам мой совет.

                      Будете на свете

                      Жить сто лет!

**2. ПРАВИЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

Ученица читает стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

                     Юля плохо кушает,

                     Никого не слушает.

                     - Съешь яичко, Юлечка!

                     - Не хочу, мамулечка!

                     - Съешь с колбаской бутерброд.

                     Прикрывает Юля рот.

                     - Супик?

                     - Нет.

                     - Котлетку?

                     - Нет.

                     Стынет Юлечкин обед.

                     - Что с тобою, Юлечка?

                     - Ничего, мамулечка!

                     - Сделай, внученька, глоточек,

                     Проглоти ещё кусочек!

                     Пожалей нас, Юлечка!

                     - Не могу, бабулечка!

                     Мама с бабушкой в слезах –

                     Тает Юля на глазах!

                     Появился детский врач –

                     Глеб Сергеевич Пугач.

                     Смотрит строго и сердито:

                     - Нет у Юли аппетита?

                     Только вижу, что она,

                     Безусловно, не больна.

                     А тебе скажу, девица.

                     Все едят: и зверь, и птица.

                     От зайчат и до котят

                     Все на свете есть хотят.

                     С хрустом Конь жуёт овёс,

                     Кость грызёт дворовый Пёс.

                     Воробьи зерно клюют

                     Там, где только достают.

                     Утром завтракает Слон –

                     Обожает фрукты он.

                     Бурый Мишка лижет мёд.

                     В норке завтракает Крот.

                     Обезьяна ест банан.

                     Ищет жёлуди Кабан.

                     Ловит мошку ловкий Стриж.

                     Сыр и сало любит Мышь.

                     Попрощался с Юлей врач –

                     Глеб Сергеевич Пугач,

                     И сказала громко Юля:

                     - Накорми меня, мамуля!

*Беседа по содержанию стихотворения.*

Ведущий:

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Поэтому, чтобы пища приносила пользу, мы должны соблюдать условия: своевременность, умеренность и разнообразие питания. Также мы должны помнить, что не все продукты одинаково полезны.

Поиграем в игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

-Если укрепляет - радостно хлопаем.

-Если разрушает – возмущённо топаем.

Ведущий называет слова (рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, морковь, фанта, лук, торт, яблоки, груши, кириешки), дети соответственно выполняют движения (одновременно выполняют физминутку).

                              А теперь несколько полезных советов:

- Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень острого и солёного.

- Сладостей тысячи, а здоровье одно.

- Совет мамам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

- Овощи и фрукты – полезные продукты.

**3. СЦЕНКА «СПОР ОВОЩЕЙ».**

Ведущий:  Урожай у нас хорош, уродился густо.

                   И морковка, и картошка, белая капуста,

                   Баклажаны синие, красный помидор

                   Затевают длинный и серьёзный спор.

Морковь:   Кто из нас, из овощей,

                   И вкуснее, и нужней?

                   Кто при всех болезнях

                   Будет всех полезней?

Ведущий:  Выскочил горошек –

                   Ну и хвастунишка!

Горошек:   Я такой хорошенький

                   Зелёненький мальчишка!

                   Если только захочу,

                   Всех горошком угощу!

Ведущий:  От обиды покраснев,

                   Свёкла проворчала:

Свёкла:      Свёклу надо для борща

                   И для винегрета.

                   Кушай сам и угощай –

                   Лучше свёклы нету.

Капуста:    Ты уж, свёкла, помолчи!

                   Из капусты варят щи.

                   А какие вкусные пироги капустные!

                   Зайчики-плутишки любят кочерыжки.

                   Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:      Очень будете довольны,

                    Съев огурчик малосольный.

                    А уж свежий огуречик

                    Всем понравится, конечно!

Редиска:      Я – румяная редиска,

                     Поклонюсь вам низко-низко.

                     А хвалить себя зачем?

                     Я итак известна всем!

Морковь:     Про меня рассказ недлинный:

                     Кто не знает витамины?

                     Пей всегда морковный сок

                     И грызи морковку –

                     Будешь ты тогда, дружок

                     Крепким, сильным, ловким.

Ведущий:    Тут надулся помидор,

                     И промолвил строго:

Помидор:     Не болтай, морковка, вздор,

                      Помолчи немного.

                      Самый вкусный и приятный

                      Уж, конечно, сок томатный.

                      Витаминов много в нём,

                      Мы его охотно пьём!

Ведущий:     У окна поставьте ящик,

                      Поливайте только чаще.

                      И тогда, как верный друг,

                      К нам придёт зелёный лук.

Лук:             Я приправа в каждом блюде

                     И всегда полезен людям.

                     Угадали? Я ваш друг,

                     Я – простой зелёный лук.

Картофель:  Я, картошка, так скромна,

                      Слова не сказала…

                      Но картошка так нужна

                      И большим и малым!

 Баклажан:     Баклажанная икра

                      Так вкусна, полезна…

                       Спор давно кончать пора!

                       Спорить бесполезно.

(*Стук в дверь*)

Ведущий:       Кто-то, кажется, стучит…

Все хором:     Это доктор Айболит!

 Айболит:       Ну, конечно, это я!

                        О чём спорите, друзья?

Морковь:        Кто всех вкусней и всех важней?

                        Кто при всех болезнях

                        Будет всем полезней?

Айболит:         Чтоб здоровым, сильным быть,

                         Надо овощи любить

                         Все без исключения,

                         В этом нет сомнения!

                         В каждом польза есть и вкус,

                         И решать я не берусь:

                         Кто из вас вкуснее,

                         Кто из вас важнее!

- Ребята, а вы как думаете, какой овощ самый полезный? (*Все*)

**4. СОН – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО.**

Ученик читает стихотворение С.Михалкова «Не спать».

                         Я ненавижу слово «спать»!

                         Я ёжусь каждый раз,

                         Когда  я слышу: «Марш в кровать!

                         Уже десятый час!»

                         Нет, я не спорю, я не злюсь –

                         Я чай на кухне пью.

                         Я никуда не тороплюсь.

                         Когда напьюсь – тогда напьюсь!

                         Напившись, я встаю

                         И, засыпая на ходу,

                         Лицо и руки мыть иду…

                         И раздеваюсь пол  часа,

                         И где-то в полусне

                         Я слышу чьи-то голоса,

                         Что спорят обо мне.

                         Сквозь спор знакомых голосов

                         Мне ясно слышен бой часов.

                         И папа маме говорит:

                         «Смотри, смотри, он сидя спит!»

                         Как хорошо иметь права

                         Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

                         В четыре! Или в пять!

                         А иногда, а иногда

                         (И в этом, право, нет вреда!)

                         Всю ночь совсем не спать!

*Беседа по содержанию стихотворения.*

Игра «Плохо – хорошо».

    Ведущий произносит фразу. Если дети согласны, крепко закрывают глаза; если не согласны, широко раскрывают глаза, одновременно выполняют гимнастику для глаз.

Перед сном нужно:

- мыть ноги, руки, принимать душ;

- чистить зубы;

- много есть и пить;

- проветривать комнату;

- смотреть страшные фильмы;

- гулять на свежем воздухе;

- слушать громкую музыку;

- играть в шумные игры;

- спать на жёсткой постели, на спине.

**5. БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ.**

Ведущий:

- Ребята, чтобы сохранить своё здоровье, мы должны навсегда отказаться от вредных привычек. Послушайте наших гостей, подумайте, с кем из них вы хотели бы дружить. Выходят «чистюли» и «грязнули», читают стихи.

Грязнуля 1:   Пятерня! Пятерня!

                       Выручаешь ты меня:

                       Если надо мне сморкаться,

                       Я сморкаюсь пятернёй.

                       С ней не надо расставаться –

                       Пятерня всегда со мной!

Чистюля 1:    Но не лучше ли, дружочек,

                       Если всё-таки в платочек!

Грязнуля 2:   Нет приятнее занятия,

                       Чем в носу поковырять.

                       Всем ужасно интересно,

                       Что там спрятано внутри.

                       А кому смотреть противно,

                       Тот пускай и не глядит.

                       Мы же внос к нему не лезем,

                       Пусть и он не пристаёт.

Чистюля 1:    Пальцем ковырять в носу –

                       Это очень дурно.

                       Можно выпачкать костюм,

                       Да и не культурно.

Чистюля 2:    Гигиену очень строго

                       Надо соблюдать всегда…

                       Под ногтями грязи много,

                       Хоть она и не видна.

Чистюля 1:    Грязь микробами пугает:

                       Ох, коварные они!

                       Ведь от них заболевают

                       Люди в считанные дни.

Чистюля 2:    Если руки моешь с мылом,

                       То микробы поскорей

                       Прячут под ногтями силу,

                       И глядят из-под ногтей.

Чистюля 1:    И бывают же на свете,

                         Словно выросли в лесу,

                         Непонятливые дети:

                         Ногти грязные грызут.

Чистюля 2:      Не грызите ногти, дети,

                         Не тяните пальцы в рот.

                         Это правило, поверьте,

                         Лишь на пользу вам пойдёт!

- Ну, как, выбрали себе друзей?! А теперь отгадайте загадки.

                       1) Мудрец в нём видел мудреца,

                           Глупец – глупца, баран – барана,

                           Овцу в нём видела овца,

                           А обезьяну – обезьяна.

                           Вот подвели к нему Федю Баратова.

                           И Федя увидел неряху лохматого (*зеркало)*.

                       2) Целых 25 зубков

                           Для кудрей и хохолков.

                           И под каждым под зубком

                           Лягут волосы рядком (*расчёска*).

                       3) Вроде нежная на вид

                           И не просит пищи.

                           По одежде пробежит,

                           Она станет чище (*одёжная щётка*).

                       4) Волосистой головой

                           В рот она влезает ловко.

                           И считает зубы там

                           По утрам и вечерам (*зубная щётка*).

                       5) Гладко, душисто, моет чисто.

                           Нужно чтоб у каждого было.

                           Что, ребята *(мыло)?*

                       6) Лёг в карман и караулю,

                           Рёву, Плаксу и Грязнулю.

                           Им утру потоки слёз,

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

**6. ЧТОБ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ БЫТЬ, СО СПОРТОМ МЫ ДОЛЖНЫ ДРУЖИТЬ!**

**ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.**

Делимся на две команды, выполняем задания. За каждое правильно выполненное задание получаем жетон.

Конкурсы:

1)   «Кольцеброс».

2)   «Метко в цель».

3)   «Кто быстрее».

4)   «Тележка».

5)   «Кенгуру».

6)   «Полоса препятствий».

Загадки о спорте:

1.Мчусь, как пуля, я вперёд,

   Лишь поскрипывает лёд

   Да мелькают огоньки!

   Кто несёт меня? (*коньки*)

2.Загадка эта нелегка:

   Пишусь всегда через два к.

   И мяч, и шайбу клюшкой бей,

   А называюсь я… *(хоккей*)

3.День рожденья у меня –

   Подарили мне коня.

   Замечательный был конь

   Голубой-преголубой.

   Ездить нужно осторожно,

   За рога держаться можно.

   Жаль вот только - гривы нет…

   Что за конь? (*велосипед*)

4.Силачом я стать хочу.

   Прихожу я к силачу:

   - Расскажите вот о чём –

   Как вы стали силачом?

   Улыбнулся он в ответ:

   - Очень просто. Много лет

   Ежедневно, встав с постели,

   Поднимаю я … *(гантели).*

5.- Не пойму, ребята, кто вы?

   Птицелова? Рыболовы?

   Что за невод во дворе?

   - Не мешал бы ты игре!

   Ты бы лучше отошёл,

   Мы играем в …(*волейбол*).

6.Наснегу две – две полосы,

   Удивились две лисы.

   Подошла одна поближе:

   Здесь бежали чьи-то … *(лыжи*).

7.Кто на льду меня догонит?

   Мы бежим вперегонки.

   И несут меня не кони,

   А блестящие … (*коньки)*.

8.Мне загадку загадали:

   Это что за чудеса?

   Руль седло и две педали,

   Два блестящих колеса.

   У загадки есть ответ –

   Это мой … (*велосипед)*.

 **7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**