**Внеклассное воспитательное мероприятие**

**Путешествие по стране Здоровья со Смешариками**

Цели:1. Способствовать обобщению и расширению знаний детей о здоровом

образе жизни;

1. Содействовать формированию представлений и элементарных знаний о правилах сохранения и укрепления здоровья, о навыках гигиенической культуры;
2. Создать благоприятные условия для воспитания бережного отношения к своему здоровью;

Форма проведения: игра-путешествие

Методическое обеспечение: мультимедийная презентация, карта путешествия по стране Здоровья, фонограмма песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров», мультфильмы «Азбука здоровья со Смешариками», термометры, карточки с заданием «Найди слова», анаграммы, сигнальные карточки, карточки со словами «полезно-вредно».

**План воспитательного мероприятия**

**I.Вступительная часть**

1.1.Приветствие учащихся

1.2.Вступительное слово. Объявление темы мероприятия

**II.Основная часть**

2.1. Слушание и обсуждение стихотворения «Смешарики»

2.2. Просмотр мультфильма «Быть здоровым - здорово»

2.3. Загадки от Совуньи

2.4. Просмотр мультфильма «Личная гигиена»

2.5. Анаграммы «Средства гигиены» от Нюши

2.6. Просмотр мультфильма «Кому нужна зарядка?»

2.7. Игра «Угадай вид спорта» от Бараша

Физкультминутка от Кроша

2.8. Просмотр мультфильма «Копатыч и последний бочонок меда»

2.9. Игра «Полезно – вредно» от Копатыча

2.10. Просмотр и обсуждение мультфильма «Быть здоровым здорово –

закаляйся!»

2.11. Задание «Найди слова» от Лосяша

2.12. Просмотр мультфильма «Распорядок»

2.13. Составление плаката «Режим дня» с Ежиком

**III. Заключительная часть**

3.1. Коллаж «Здоровый образ жизни» от Кар-карыча

3.2.Подведение итогов. Рефлексия

**Ход мероприятия**

**I.Вступительная часть**

**1.1.Приветствие учащихся**

- Здравствуйте, ребята. Я очень рада встрече с вами. Сегодня вас ждет много интересного. Будьте внимательны и у вас все получится.

**1.2.Вступительное слово. Объявление темы мероприятия**

– 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.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что сама знаю – все расскажу.

- Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем? (страна Здоровья). Совершив наше путешествие, вы расширите свои знания о здоровом образе жизни, познакомитесь с правилами сохранения и укрепления здоровья, получите навыки гигиенической культуры;

**II.Основная часть**

**2.1.Слушание и обсуждение стихотворения «Смешарики»**

- А вот с кем мы будем путешествовать, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Легкие как шарики

Добрые смешарики

На экран с улыбками

Выплывают рыбками.

Взгляды - не угольные.

Речи - не игольные.

Уж такие славные -

Мягкие да плавные!

Никакого зления

Не приносит зрение.

Только дружба вечная,

Теплота сердечная.

- О ком вы прослушали стихотворение? Кто такие Смешарики? Какие они? Сегодня по стране Здоровья мы отправимся вместе со Смешариками.

**2.2. Просмотр мультфильма «Быть здоровым - здорово»**

– Какие три основные понятия здорового образа жизни назвала Совунья? Что нужно сделать, чтобы стать здоровым? ( Победить в себе обжору, грязнулю и лентяя)

**2.3. Загадки от Совуньи**

**-** Сейчас вы разгадаете загадки, отгадками которых будет то, что относится к нашему здоровью, помогает его сохранить и делает его крепче.

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто - … (фрукты)

Чтоб с болезнями справляться

Надо смело …..(закаляться)

Не кормит, не поит

А здоровье дарит. (спорт)

Врач тем редко нужен,

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. (солнце)

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы дома и в школе мы бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься …..(зарядкой)

Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней? (доктор)

Хоть ранку щиплет он и жжет.

Отлично лечит рыжий …(Йод)

Для царапинок Аленки

полный есть флакон… (Зеленки)

Я под мышкой посижу и,

что делать укажу.

Разрешу тебе гулять,

или уложу в кровать. (Градусник)

Спала, чтоб температура,

вот вам жидкая…(Микстура)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? (витамины)

**2.4. Просмотр мультфильма «Личная гигиена»**

- В каких соревнованиях участвовали Нюша и Крош? Какую морковь ел Крош? Какие советы дала ему Нюша? Послушал ли ее Крош? И что с ним случилось? Почему это с ним произошло? Какой совет мы получили от Нюши?

**2.5. Анаграммы «Средства гигиены» от Нюши**

- На доске вы видите слова, в которых перепутаны все буквы, ваша задача поменять их местами так, чтобы все стало правильно. Слова относятся к средствам гигиены.

Ломы– мыло

Кащёт – щётка

Тапас – паста

Чёсраска- расчёска

даво – вода

Вальникумы - умывальник

Пушамнь – шампунь

Чалмока – мочалка

Тенлопоце – полотенце

Наван – ванна

- Молодцы ребята – соблюдение личной гигиены, одно из условий хорошего здоровья.

**2.6. Просмотр мультфильма «Кому нужна зарядка?»**

- Почему Крош не делал зарядку вместе со всеми? А что он делал в это время? Почему Крошу не хватило сил играть с друзьями? Кому нужно делать зарядку? Для чего? Бараш вначале был слабым, бегал медленно, но после систематического выполнения комплекса зарядки он стал ловким, сильным и быстрым.

**2.7. Игра «Угадай вид спорта» от Бараша**

- Я буду называть спортивный инвентарь, а вы должны угадать, какому спорту он относится.

Клюшка, шайба, коньки – хоккей

Вода, шапочка, очки – плавание

Мяч, бутсы, ворота – футбол

Мяч, сетка, две площадки – волейбол

Доска, клетки, фигуры - шахматы

Кимоно, пояс, татами – каратэ

Перчатки, ринг, удар – бокс

Лёд, коньки, фигуры – фигурное катание

Палки, лыжи, трасса – лыжный спорт

Лента, брусья, бревно – гимнастика (спортивная и художественная)

Мяч, кольцо, площадка – баскетбол

**Физкультминутка**

**-** Встаньте тихонечко. Пришло время и вам выполнить физические нагрузки.

А делать вы будете это вместе с Крошем.

**2.8. Просмотр мультфильма «Копатыч и последний бочонок меда»**

- Что приснилось Копатычу? Что он делал во сне? Почему он так плохо спал? Что такое «правильное питание»? Какой пищи нельзя много кушать? А что нужно употреблять в пищу?

**2.9. Игра «Полезно – вредно» от Копатыча**

– Я буду называть вам продукты питания. Если это полезно употреблять в пищу, вы показываете зеленую карточку, если эта еда не принесет вам никакой пользы, а только вред – красную.

1. Овощи

2. Конфеты

3. Чипсы

4. Каша

5. Фрукты

6. Пепси-кола

7.Сухарики

8. Творог

9. Ягоды

10. Гамбургер

11. Молоко

12. Орехи

13. Томатный сок

14. Суп

15. Горошек зелёный

16. Печенье

17. Вода

- Посмотрите, количество полезных продуктов больше, чем вредных. Старайтесь побольше употреблять в пищу полезного и поменьше вредного, тогда и здоровье ваше будет лучше. Ведь недаром говорят: «Мы то, что мы едим».

**2.10. Просмотр и обсуждение мультфильма «Быть здоровым здорово – закаляйся!»**

- Почему простыл Копатыч? Что такое иммунитет? (невосприимчивость к заболеванию) Что такое закаливание? (система действий, направленная на сопротивляемость организма заболеваниям)Чтобы иммунитет стал крепче, и нужно закаливаться. Что делал Копатыч, чтобы закалить Лосяша?

**2.11. «Найди слова» от Лосяша**

- На листочке записаны букв русского и латинского алфавита. Латинские буквы вы должны закрасить, а русские оставить. Потом соединить их и прочитать слова.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L | с | N | i | о | r | л | w | q | н | v | z | ц | i | G | е |
| в | f | d | о | s | з | j | r | д | r | q | у | N | х | d | j |
| s | v | в | N | U | R | w | о | g | д | s | z | q | Q | а | G |

Пока дети работают, звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

- Солнце, воздух и вода помогают нам закаливать наш организм. Однако закаливание нужно начинать постепенно, сначала вода должна быть слегка прохладной, воздух в комнате немного холоднее, чем обычно, а время пребывание на солнце нужно увеличивать понемногу. Тогда ваш организм будет привыкать постепенно и ему никакая простуда будет не страшна. А чтобы вы лучше запомнили, как правильно закаливаться, я вам хочу подарить памятки по закаливанию. Изучите их, покажите родителям и всей семьей приступайте к закаливанию.

**2.12. Просмотр мультфильма «Распорядок»**

- Куда приглашал ежика Крош? Почему Ежик отказался? А соблюдал ли распорядок дня Крош? А как он поступал? Что из этого получалось?

**2.13. Составление плаката «Режим дня» с Ежиком**

- На доске вы видите картинки, на которых отмечены основные пункты режима дня школьника, только они расположены в полном беспорядке. Ваша задача разместить их в правильном порядке, так, чтобы соблюдая данный режим, школьники все успевали делать и сберегли свое здоровье.

(дети называют пункты по порядку, выходят к доске и крепят их)

Зачем же соблюдать режим дня?

**III.Заключительная часть**

**3.1. Коллаж «Здоровый образ жизни» от Кар-карыча**

- У вас на столах лежат вырезки из журналов, газет, которые так или иначе связаны со здоровым образом жизни. Но среди них есть подвох: картинки, которые противоречат здоровому образу жизни. Вы должны выбрать одну, которая, на ваш взгляд, наиболее подходит к нашей теме, и приклеить ее на ватман. У нас должен получиться общий коллаж, взглянув на который, всем станет понятно, что такое здоровый образ жизни.

**3.2.Подведение итогов. Рефлексия.**

- Посмотрите на нашу страну Здоровья. В ней так светло и радостно. Если мы измерим температуру в стране Здоровья, она всегда будет отличной. А вот какая температура вашего настроения после мероприятие, мне очень бы хотелось узнать.

Чем мы измеряем температуру? Какая должна быть температура у здорового человека? (36.6 С) Так вот, если настроение хорошее, вам все понравилось и у вас все получилось – возьмите термометр с температурой 36.6 С. Он у вас желтый. Если что- то не получилось или не все понравилось – термометр с пониженной температурой. Он у вас синего цвета. Ну, а если ничего не понравилось, все было сложно и скучно – берем термометр с повышенной температурой. Он у вас красного цвета.

Наше путешествие завершилось, мы знаем точно, как надо поступать, чтобы сберечь свое здоровье.