

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 2» города Смоленска

**Сценарий внеклассного мероприятия (беседа-игра)
«Если хочешь быть здоров»
(для 1-х классов)**

Составитель:
учитель начальных классов
(первая квалификационная категория)
Мачульская Анна Валентиновна

Смоленск 2016

Внеклассное мероприятие (беседа-игра)
«Если хочешь быть здоров»

Цели и задачи: рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека; воспитывать у младших школьников умение работать в группе (команде), слушать и уважать своих одноклассников; развивать положительное отношение детей к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Ведущий: - В век информационных технологий, сети Интернета, компьютеров, планшетов и проч., как вы думаете, что важнее и ценнее всего? (Ответы детей.) Конечно, здоровье! Это самое главное богатство человек. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Сегодняшнее наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни. Мы еще раз проговорим, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Объявляю первый конкурс.

1. Игра-кричалка «Полезно-вредно».

Дети могут отвечать словами «полезно», или «вредно» на предложенный ведущим вариант:

- Читать лёжа... (вредно).
- Смотреть на яркий свет... (вредно).
- Промывать глаза по утрам... (полезно).
- Смотреть близко телевизор... (вредно).

Ведущий: - Обратите внимание, что расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3-х метров, продолжительность просмотра — не более 1,5 часа в день.

- Оберегать глаза от ударов... (полезно).
- Употреблять в пищу морковь, петрушку, шпинат... (полезно).
- Заниматься физкультурой... (полезно).
- Тереть глаза грязными руками... (вредно).

Ведущий: - Молодцы! Вы все верно ответили. Объявляю второй конкурс: «Объясни пословицу».

2. Класс делится на команды по 4-5 человек, каждая из них должна объяснить следующие пословицы:

- Здоровье дороже денег.
- Когда пьёшь воду, помни об источнике.
- Здоров будешь — всего добудешь.

- Крепок телом — богат душой.
- Зимой волка бойся, летом — мухи.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- Сон — лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо.
- В здоровом теле — здоровый дух.

Ведущий: - Молодцы! Вы справились с заданием. А сейчас немного разомнёмся. Объявляю физкультминутку.

Физкультминутка:

Ведущий: - Я буду называть вам животных, которых вам необходимо изобразить. Постарайтесь наиболее точно передать особенности животных.

Текст (животное)	Описание движений
Изображаем жирафа	Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево.
Изображаем осьминога	Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперед. Вытягиваем поочередно руки вперед, в стороны.
Изображаем птицу	Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками.
Изображаем обезьяну	Наклон вперед, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой рукой, затем левой ногой. Выполняем круговые движения левой рукой, затем правой ногой.
Изображаем кошку	Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, затем левую.

3. Ведущий: - Молодцы! У вас всё очень хорошо получалось. Вы очень похоже изображали разных животных. А сейчас вам нужно выбрать слова, которые характеризуют здорового человека (слова записаны на листе бумаги и вывешены на доске с помощью магнитов):

Красивый сутулый сильный ловкий бледный румяный	Страшный стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый
--	---

4. Ведущий: - Вы всё правильно сказали, молодцы! Надо только всегда помнить: эти слова должны характеризовать каждого из вас, а не абстрактного человека. А сейчас предлагаю выучить несколько чистоговорок о зубах:

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет,
Ешьте яблоки, морковку -
Вот вам, дети, мой совет.

Зайка серенький, косой,
Полощи свой рот росой.
Чаще ешь чеснок и лук ты,
Кушай овощи и фрукты.
Все хорошие ребята
Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы нам не лень -
Чистим их 2 раза в день.
Чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго — три минутки.
Щёткой чистой, не мохнатой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щёткой вверх и вниз -
Ну, микробы, берегись!

Всем девчонкам и мальчишкам
Надо брать пример с зайчишки.
Репка, яблоко, морковка -
Детским зубкам тренировка.

Чтобы зубы не болели,
Знают дети, знают звери:
Каждый должен дважды в год
Показать врачу свой рот.

Все ребята сели в ряд:
Фрукты, овощи едят.
Витаминов много в них,
Очень нужных для ребят.

Жил бобёр в норе у речки,
Умываться он любил.
Утром, делая зарядку,
На прогулку выходил.
Умывался он раненько,
Зубы чистил, уши тер.
Самым чистым и опрятным
Был в лесу речной бобёр!

5. Ведущий: - А сейчас вам снова надо разбиться на команды по 4-5 человек. Вы должны найти верное утверждение:

- Я чищу зубы 2 раза в день.
- Я грызу ручки и карандаши.
- Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.
- Вечером я долго сижу перед телевизором, или компьютером.
- Я люблю долго поспать.
- После еды я полощу рот.
- До еды я не мою руки.
- Я часто ем сладкое.
- Я ем фрукты и овощи.

Ведущий: - Молодцы! Вы правильно справились с заданием. А сейчас объявляю физкультминутку.

Физкультминутка «Держи осанку»:

Ведущий: - Сидя, или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем заверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20-30 секунд. Медленно верните в исходное положение, встряхните кисти.

Ведущий: - Я надеюсь, что сегодняшнее наше мероприятие не прошло для вас даром. Каждый из вас должен сам заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Спасибо за внимание!