**Внеклассное мероприятие**

**4 «Ә» класс**

**Путешествие в страну "Здоровье"**

**Автор:** Мырзатаева Жанна Файзуллаевна, учитель начальных классов КГУ «Общеобразовательная школа № 188» Наурызбайского района г. Алматы  
**Описание материала:** сценарий предназначен для организации классного часа в 4 классе. Разработка может быть полезна как учителям начальных классов, так и педагогам дополнительного образования.

**Тема: Путешествие в страну «Здоровье»**

**Цель:** сформировать у учеников основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения, умения учиться, заботясь о своем здоровье.  
  
**Задачи:**  
- учить учащихся высказывать своё мнение; анализировать свои мнения; прогнозировать последствия поступков; участвовать в коллективной деятельности; акцентировать внимание на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития;  
- формировать у учащихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровье сбережения, умения учиться, заботясь о своем здоровье.  
 **Предварительная подготовка:** разучивание стихов, постановка сценки, изготовление костюмов, подготовка презентации.

**Ход занятия:**

- Отгадайте загадку:  
• Что на свете дороже всего?  
- А что такое здоровье?  
• Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.  
Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.  
Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).  
- Как вы думаете, чему будет посвящен наш классный час?  
*(Дети рассказывают стихи)*  
Приветствуем всех, кто время нашел  
И к нам на праздник здоровья пришел.  
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 бережем с малых лет  
Оно нас избавит от болей и бед!  
  
- Дорогие ребята и взрослые! Здравствуйте! Мы желаем вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!». Наши ребята это хорошо знают.  
  
**Работа в парах.**  
- Выберите слова, которые характеризуют здорового человека.  
• красивый  
• сутулый  
• стройный  
• сильный  
• толстый  
• ловкий  
• крепкий  
• бледный  
• неуклюжий  
• румяный  
• подтянутый  
- Подумайте:  
• Каким способом можно достичь этих качеств?  
• Какого человека мы можем назвать здоровым?  
• Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?  
Отгадайте загадку и вы узнаете, кто к нам обещал прилететь на орле *(доктор Айболит.)*  
- А вот он уже здесь! Как вы долетели?  
  
**Айболит** *(играет ученик)*:  
Ох, ребята! Я еле-еле успел к вам.  
По полям, по лесам, по лугам  
Я бежал и два слова только шептал!  
Четвертый класс! Четвертый класс!  
Вдруг горы встают у меня на пути,  
И я по горам начинаю ползти.  
А горы все выше, а горы все круче,  
А горы уходят под самые тучи!  
И сейчас же с высокой скалы  
Спустились по мне орлы:  
- Садись, Айболит, верхом,  
Мы живо тебя довезем!  
И вот я здесь!  
У вас ангина?  
  
**Дети:** Нет!  
**Айболит:** Скарлатина?  
**Дети:** Нет!  
**Айболит:** Холерина?  
**Дети:** Нет!  
**Айболит:** Малярия и бронхит?  
**Дети:** Нет! Мы здоровы!  
**Айболит:** А к проверке вы готовы?  
**Дети:** Да, готовы!  
- Доктор, эти все ребята – в школу “здоровья” кандидаты.  
Я прошу вас дать ответ:  
- Все годятся или нет?  
**Айболит:**  
Все дышите! Не дышите! Все в порядке, отдохните!  
Руки вместе поднимите. Превосходно, опустите.  
Наклонитесь, станьте прямо, улыбнитесь! (Обращается к ведущей)  
Да, доволен я осмотром, из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров, и к занятиям готов.  
  
Чтоб здоровым, сильным быть  
Со спортом мы должны дружить.  
  
Чтоб здоровой, сильной быть,  
Обруч я должна крутить.  
  
Я гимнастом стать хочу самым настоящим.  
И на турнике крутиться я считаю счастьем!  
  
- Ребята, задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых верных друзей, которые помогают человеку быть здоровым. И я предлагаю вам познакомиться с ними поближе.  
За морями, за горами есть волшебная страна  
Страною здоровья зовётся она.  
- Ребята, я приглашаю вас в путешествие в волшебную страну здоровья.  
Итак, в путь!  
- Наша первая станция называется **«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА»**  
  
По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.  
Пусть течёт водица –  
Я хочу умыться!  
  
- А что необходимо делать ежедневно, чтобы сберечь здоровье?  
*(Следить за чистотой тела, мыть с мылом руки, чистить зубы, стричь ногти, убирать и проветривать свою комнату, мыть посуду…)*  
  
- Правильно, ведь недаром говорится «Чистота залог здоровья!»  
- А еще для сохранения здоровья очень важным является закаливание.  
- Какие закаливающие процедуры вы знаете?  
*(Умывание холодной водой, полоскание горла, обтирание тела махровой рукавичкой, смоченной в соленой воде, контрастный душ.)*  
- Но у закаливания есть 2 важных правила: постепенность и постоянство!  
  
- Солнце, воздух и вода  
Наши лучшие друзья!  
Мы болезней не боимся,  
Закаляемся всегда!  
  
*Выбегает ребенок, одетый в костюм Микроба.*  
  
**Микроб** *(играет ученик)*:  
Я злой, прожорливый микроб!  
Всё ем, что попадает в рот!  
Люблю, где влажно и темно,  
Я с пылью, грязью заодно.  
Всем ребятам – молодцам,  
Всем отцам и матерям  
Я совет хороший дам:  
Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему.  
Вновь запачкаются руки,  
Шея, уши и лицо.  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет.  
К старости сама собою  
Облысеет голова.  
Мои друзья – вредные микробы вмиг разлетятся и вас заразят.  
  
- Подожди, микроб, наши дети не грязнули, у нас есть верное средство, которое помогает прогнать микробов.  
- Что помогает нам прогнать микробов? *(Вода и мыло)*  
«От простой воды и мыла  
У микробов тает сила».  
Микроб убегает.  
  
- С водой и мылом нужно дружить. Вода – доктор. Без неё не может жить человек.  
- Познакомимся с правилами здорового человека.  
  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Надо закаляться постепенно.  
Утром бег и душ бодрящий  
Как для взрослых – настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Кто так не делает - болеет.  
Ещё полезно вам всем знать,  
Что летом нужно загорать,  
Солнце лучами кожу ласкает,  
Кожа от солнца у вас загорает,  
И под влиянием солнца лучей  
Д - витамин образуется в ней  
  
- А мы продолжаем наше путешествие.  
  
- Вторая станция – **«СПОРТИВНАЯ»**. А встречает нас верная подружка здоровья – утренняя гимнастика.  
- После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.  
  
Кто с зарядкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым,  
И весёлым целый день.  
  
Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезни  
Спасает нас она.  
  
Чтобы нам не заболеть и не простужаться  
Мы зарядкою всегда будем заниматься.  
**Физминутка.  
(Финская зарядка)**  
  
- А нам пора отправляться на следующую станцию.  
  
- И следующая станция - **«ВИТАМИННАЯ»**. И здесь нас уже встречают наши друзья витамины.  
  
Ешьте, дети, витамины  
Витамины всем необходимы.  
Витамин «А»:  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы были вы не плаксивы.  
Витамин «Б»:  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, кипело.  
Витамин «С»:  
Чтобы громче пели песни,  
Жить чтоб было интересней!  
Витамин «D»:  
Ешьте кашу, молоко  
Будет на душе легко.  
- Все эти и многие другие витамины находятся в продуктах, которые мы употребляем в пищу.  
  
- А знаете ли вы, что не все продукты, которые мы употребляем в пищу, полезны? Есть такие продукты. Назовите их, если знаете. (Чипсы, газированная вода, сухарики, копчёная колбаса, леденцы, пирожные…)  
  
- Молодцы. Все запомнили? Давайте проверим.  
- Поработаем в парах. Выберите из предложенных продуктов только полезные. *(Приложение 2)*  
  
**ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»**  
- Решите задачу: Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?  
- «Приготовь» блюдо из данных продуктов  
- Что можно приготовить из этих продуктов? И какой продукт лишний?  
1. Картофель, капуста, свекла, соленый огурец, морковь, лук, растительное масло, колбаса, соль *(Винегрет, лишний – колбаса)*  
2. Мясо, капуста, свекла, морковь, лук, макароны, картофель, соль *(борщ, лишний – макароны)*  
- Отправляемся дальше в путь.  
- И мы с вами прибыли на станцию **«ПРИВИВКА»**  
- Ребята, иногда люди заболевают, заражаясь друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые овощи или фрукты. Иногда болезнь поражает многих людей, и никто не знает, в чём её причина.  
- Как инфекция передаётся от человека к человеку? И как уберечься от инфекции?  
*(Не пить сырую воду, а только кипячёную; не есть немытые фрукты и овощи; чаще мыть руки с мылом.)*  
- Правильно, а еще от многих инфекционных заболеваний лучше всего защищают прививки.  
- А что такое прививка?  
- Прививка – это введение в организм препарата, который способствует тому, чтобы у ребёнка вырабатывался иммунитет против заболевания.  
- Прививок бояться не надо, они приносят только пользу.  
- Послушайте, что произошло в третьем классе:  
На прививку, третий класс!  
Вы слыхали? Это нас!….  
Я прививки не боюсь,  
Если надо – уколюсь.  
Ну, подумаешь укол,  
Укололи, и пошёл!  
Это только трус боится  
На укол идти к врачу.  
Лично я при виде шприца  
Улыбаюсь и шучу.  
На прививку, третий класс!  
Вы слыхали? Это нас!....  
Почему я встал у стенки?  
У меня…… дрожат коленки…  
  
- Чего испугался наш герой? (уколов)  
- Ну что ж, ребята, мы с вами выяснили, что бояться прививок не надо.  
- Будем дружить с прививкой?  
(дети: - да!)  
- Отправляемся на следующую станцию. Она называется **«ЗДОРОВЬЕ**»  
  
- Поработаем в группе. *(Приложение 1)*  
1) - Разгадайте сканворд «Здоровье»  
2) –Заполните таблицу.  
  
- Сегодня прощаться настала пора,  
К прививкам готова теперь детвора!  
И пусть пролетают над нами года-  
Крепки и здоровы мы будем всегда!  
  
- Врачей не боимся, их любим теперь,  
Откроем с любовью мы доктору дверь.  
Прогоним болезни и страх со двора,  
И громко прививкам мы крикнем: «Ура!»  
  
- Добрый совет  
  
Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться - каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,  
И, конечно, закаляйтесь - это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите по возможности всегда  
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.  
  
*Приложение 1.*  
**Сканворд «Здоровье»**  
1. Утром раньше поднимайся, 2. Вот какой забавный случай:  
Прыгай, бегай, отжимайся, Поселилась в ванной туча,  
Для здоровья, для порядка Дождик льётся с потолка  
Людям всем нужна... Мне на спину и бока!  
До чего ж приятно это -  
  
3. Хочешь ты побить рекорд? Дождик тёплый, подогретый,  
Так тебе поможет... На полу не видно луж,  
Все ребята любят…  
  
4. Он с тобою и со мною  
Шёл степными стёжками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками.  
  
7. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки,  
А несут меня не кони,  
А блестящие...  
  
5. В новой стене,  
В круглом окне  
Днём стекло разбито,  
На ночь вставлено.  
  
6.Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ:  
Это мой ...  
  
8.Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
Вам поможет здесь сноровка  
И, конечно...  
*Приложение 2*  
**Слова для работы в паре.**  
Пепси, кефир, фанта, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, «Сникерс», шоколадные конфеты, груши, чипсы, газировка, морковь, творог, яблоко, нежирное мясо, кириешки, торт, сгущенное молоко, капуста, апельсин, орехи, рыба.