**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.