

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Нартасская школа-интернат»

***ВНЕКЛАССНОЕ  
МЕРОПРИЯТИЕ  
"ПУТЕШЕСТВИЕ В  
СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ"***

Разработан и проведено  
Семеновой К.В.,  
воспитателем I категории

пос. Нартас  
2018

**Цель:**

формирование основ навыков здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического здоровья детей.

**Задачи:**

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ;
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.**

Каков основной девиз наших уроков вы хорошо знаете. Напомните его еще раз.

Дети: **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**

А девиз этого урока будет таким:

**Люди с самого рожденья  
Жить не могут без движенья**

Тема нашего мероприятия: **Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ.**

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать.

- А что надо, чтобы быть таким?

(заниматься спортом, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, имеет хорошее настроение)

Каждый из нас должен заботиться о своем здоровье, знать о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной слабой успеваемости, плохого настроения.

- И сегодня мне хочется вам подарить этот замечательный **ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ**. Но почему – то только части цветка. Нам с вами нужно будет собрать весь цветок, все лепестки.

**И первый лепесток мы назовем  
РЕЖИМ ДНЯ.**

Мы много говорили о режиме дня и сегодня еще раз вспомнить, как надо его построить.

Просто надо не забыть.  
Как построить режим дня.  
Повторим его, друзья!  
Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Сделать легкую зарядку  
И убрать свою кровать.  
Почистить зубы, причесаться  
Вкусный завтрак утором съесть!  
А потом за парту сесть!  
На занятиях сиди  
И все тихо слушай.  
За учителем следи,  
Наостривши уши.  
После школы отдыхай:  
В подвижные игры поиграй  
Воспитателю помогай,  
Пообедать не забывай!  
А в пять вечера не забудь  
Выполнять задания.  
Все в порядке, если есть  
Воля и старание.  
Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.

### **Второй лепесток - УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Настраивайте себя только на хорошее. Существуют определенные правила зарядки. Делать нужно всегда в одно и то же время.

- Сегодня мы выучим одну из утренних гимнастик. Она поднимет вам настроение и укрепит ваше здоровье.

Я хочу, друзья, признаться  
Что люблю я по утрам  
Физзарядкой заниматься,  
Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от нее.

А здоровье – вот награда,  
За усердие твое.

*( под музыку делаем зарядку)*

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопок.

Только в лес мы все зашли,  
Появились комары.

Руки вверх - хлопок над головой,  
Руки вниз – хлопок другой.

2. Ходьба на внутренней и внешней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.

Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем.

3. Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

Снова дальше мы идем.

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два,

Позади уже вода.

4. Ходьба с подниманием рук.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно глубоко.

5. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

6. Бег на носках.

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочках побежим.

7. Наклоны вперед в движении.

На поляну мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника там душиста.

Что не лень нам наклониться.

8. Прыжки на двух ногах.

Зайчик быстро скачет в поле.

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки.

А в конце зарядки мы что говорим: «СПАСИБО ЗАРЯДКЕ - ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ !»

### **Третий лепесток - ГИГИЕНА.**

- Что такое гигиена?

- Чтобы вспомнить какие предметы относятся к личной гигиене, мы с вами обратимся к «волшебному мешочку». (Дети вытаскивают из мешочка предметы гигиены и объясняют для чего он нужен - расческа, зубная щетка, носовой платок, мыло, мочалка, кусачки, ватные палочки, зубная паста, туалетная бумага, шампунь).

- Какие правила гигиены вы знаете?

- мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
- никогда не есть немытые овощи и фрукты;
- чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером;
- умываться по утрам и вечерам;
- уметь пользоваться носовым платком;
- расчесываться;

Вывод: предметы личной гигиены нужны для укрепления здоровья.

### **Четвертый лепесток- Игра**

- А теперь мы с вами поиграем.

Игра «Карлики и великаны»

Воспитатель объясняет игрокам правила игры.

Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом.

Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх.

Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.

### **Пятый лепесток – ПИТАНИЕ.**

Мало спортом заниматься, надо правильно питаться.

Почтальон принес письмо от Карлсона.

*« Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу из больницы.*

*У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.»*

- Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него.

(Первый стол - покупатели, второй – контролеры)

Рыба	« Пепси»
Кефир	чипсы
« Геркулес»	жвачка
Мясо	морковь
Шоколад	яйца
Лук	конфеты

Мы выбрали самые полезные продукты.

Рыба, мясо, молочные продукты нужны нашему организму, чтобы быть сильными.

Мед, « Геркулес», гречка дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают организму расти развиваться.

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые ( С, В1, В2, В3) и жирорастворимые ( А, Д, Е).

- Витамин А- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение.

Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

-Витамин С- прячется в чесноке, капусте. Луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

-Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

**Физкультминутка « Вершки и корешки».- по картинкам.**

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов. Надо протопать ногами. Если наземные – хлопать .

( Картофель, лук, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква.)

## **Шестой лепесток – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

Без хорошего настроения ничего не получится.

Оказывается, что плохое настроение могут принести вред нам и нашим близким.

Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случится какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя большая неприятность через несколько дней будет вами забыта. Вот и не стоит из-за нее расстраиваться и огорчать своих близких, тех людей, которые любят вас.

А теперь возьмите в руки лепестки и соберите свой ЦВЕТОК  
ЗДОРОВЬЯ.

*( дети собирают цветок )*

Вывод: Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам что в жизни хорошо, а что плохо.

**Подведение итогов:**

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 прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.