

Методическая разработка внеклассного мероприятия
«Если хочешь быть здоров»
(игровая программа)

Цели: Формировать у школьников мотивацию на здоровый образ жизни, закрепить навыки личной гигиены, обратить внимание на то, что физическая культура и спорт способствуют крепкому здоровью.

Оформление: До начала мероприятия, необходимо подготовить место для каждого этапа. Нарисовать плакаты с названиями этапов, подготовить вопросы, написать пословицы и поговорки; разрезать пословицы и поговорки на отдельные слова.

Домашнее задание: Каждый класс должен нарисовать плакат «Режим дня» и показать комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Ход игры.

Ведущий: Ребята! Нам пришло письмо, интересно от кого? А письмо это от Мойдодыра! И что же он нам пишет?

«Дорогие ребята! Я, Мойдодыр, предлагаю вам вступить в общество «Друзей чистоты». Членами этого общества могут быть дети, которые дружат с мылом, зубной щеткой, делают зарядку и соблюдают режим дня. Кто желает быть членом этого общества, должен сдать экзамен».

1 этап: «Чистота – залог здоровья».

На этом этапе ребят встречает странный мальчик – Грязнуля. Он одет неопрятно, лицо и руки грязные, волосы взъерошены.

Грязнуля: Я живу и бед не знаю,
Мыло в глаз не попадает,
Щетка десна не дерет,
Губка жесткая не трет,
Огурцы, морковь не мою.
Хочешь, друг, пойдем со мною.

(Берет одного из ребят и тянет к себе.)

Ведущий: Нам тебя, Грязнуля, жалко.
Что ж, поможем ему, друзья!
Ведь в беде бросать нельзя.
Грязнулька, мы тебя научим
Умываться и чистить зубы.
Ребята, расскажите, как правильно умываться?

Ведущий предлагает также ответить на вопросы:

1. Почему надо умываться?
2. Для чего необходимо чистить зубы?
3. Зачем надо регулярно стричь ногти?
4. Как ухаживать за своей одеждой и обувью?

Ведущий: Меня радуют ваши знания! Я надеюсь, что вы всегда соблюдаете то, о чем

рассказывали. Поэтому никогда не станете такими как наш Грязнуля. Я надеюсь, что
и он тоже исправится, станет опрятным и аккуратным.

2 этап: «На зарядку - становись».

Ведущий: Жил на свете старичок - скрюченные ножки,
И гулял он целый век по скрюченной дорожке!
И была у старичка кривенькая спинка,
А за ним шла по пятам горбатая смешинка,
Но не видел старичок ни цветка, ни веточки,
Потому что потерял он свои очки!

Ох, Старичок, Старичок, как ты дошел до жизни такой? Наверное, долго смотрел телевизор? Физкультурой не занимался?

Старичок: О-хо-хо! Как я устал! (Садиться, тяжело дышит). А ведь был красивым и здоровым! Только вот злая волшебница Гиподинамия превратила меня в такого, такого... (плачет)

Ведущий: У нас даже в 1 классе дети знают, как бороться со злой волшебницей Гиподинамией! Как сохранить свое тело красивым и здоровым! Давайте дети поможем старичку, покажем комплекс упражнений для утренней зарядки!
(Школьники показывают комплекс упражнений.)

Старичок: Спасибо ребята! Я тоже буду каждый день выполнять зарядку.

Ведущий: Помните, что злая волшебница Гиподинамия не побеждена. Как только вы забудете о физкультуре, спорте, перестанете двигаться, она и вас заколдует!

3 этап: «Режим дня».

Ведущий: Многие ребята жалуются, что им не хватает времени. Они ничего не успевают: ни книжку прочитать, ни уроки выучить, ни в спортивную секцию ходить. Некоторые дети постоянно опаздывают, поэтому им приходится вечно торопиться, все делать наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределить свои дела?

Умение организовать свое время – очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет. При хорошем продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям.

Как вы считаете? Какой режим дня должен быть у школьника вашего возраста?

Каждый класс должен представить плакат на тему «Режим дня», и защитить его.

4 этап: «Пословицы и поговорки».

Ведущий: Пословицы и поговорки передают народную мудрость. И немало их посвящено здоровью и здоровому образу жизни. Но вот беда, перепутались все слова в пословицах. Кто же нам поможет? И предлагает школьникам сложить по порядку слова в пословицах и поговорках о здоровье. Дети читают сложенные пословицы и поговорки.

Примеры пословиц и поговорок:

- «Чистота – залог здоровья»;
- «Здоров будешь – все добудешь»;
- «Береги платье снова, а здоровье – смолоду»;
- «Чисто жить – здоровым быть».

Можно предложить детям объяснить смысл одной из пословиц.

5 этап: «Все в порядке».

Ребят встречает Юля-чистюля и просит, чтобы ребята отгадали загадки.

- Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос.

(Носовой платок)

Ребята! А у кого из вас есть с собой носовой платок? Покажите!

- Гладко, душисто, моет чисто. Что это?
- Костяная спинка, на брюшке щетинка?
- Целых 25 зубов для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком.

Итог. Выбрать ребят у которых в порядке все: прическа, одежда, обувь, ногти, носовые платки.

Юля-чистюля: Ребята! Вы хорошо сдали экзамен. С этого дня вы можете считать себя членами общества «Друзья чистоты». Каждому классу вручается «Удостоверение общества «Друзей чистоты»