

Путешествие в Страну Здоровья (внеклассное мероприятие для 1 класса)

Оборудование:

- мультимедиа презентация
- слова – карточки (с пословицами)
- карточки с тестовыми заданиями (вредно – полезно)
- 2 воздушных шара жёлтого и красного цвета (на каждую парту)
- предметы личной гигиены (*зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки*)

Цель:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- познакомить с правилами закаливания;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни;
- побуждать к применению закаливающих процедур, соблюдению гигиены, правильному питанию.

Ход занятия:

I. Знакомство.

- Здравствуйте, ребята!

II. Организационный момент.

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней свой лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличивается. Направляйте лучик с добрым словом, звёздочка станет ещё больше. Направляйте к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, ласку. Звёздочка станет большой, как солнце, которое всем несёт тепло, свет, ласку. - Откройте глазки.

- Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

- Как вы думаете, почему?

(Если человек здоров, он весёлый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, не будет пропускать школу, будет хорошо учиться, им будут гордиться родители...)

III. Основная часть.

- Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья

- На чём можно путешествовать?

(На поезде, на самолёте, на машине, на автобусе, на велосипеде, на воздушном шаре...)

- Отгадайте загадку и узнаете, на чём будем путешествовать мы:

Что за чудо синий дом?

Ребятишек много в нём.

Носит обувь из резины

И питается бензином? *(Это автобус) (Приложение 1)*

- Давайте разучим девиз нашей команды:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

- Чему мы будем учиться во время путешествия?

(Мы будем учиться беречь своё здоровье)

- Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. «Народная мудрость»

- Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл *(работа в парах)*.

1 ряд: «Здоровый человек – богатый человек»

2 ряд: «В здоровом теле – здоровый дух»

3 ряд: «Чистым жить – здоровым быть»

- Кто желает прочитать пословицу и объяснить её смысл?

Конкурс 2. «Загадки»

1) Два соседа – непоседы. День на работе, ночь на отдыхе *(глаза)*.

2) Не сеют, не сажают, сами вырастают.

Носить могу, а сосчитать не могу *(волосы)*

3) Всю жизнь ходят в обгонку, а догнать друг друга не могут *(ноги)*

4) Между двух светил в середине я один *(нос)*

5) У пяти братьев одна работа *(пальцы)*

Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»

1. Что это за лекарство, которое слушают? *(Музыка)*

2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? *(Ожоги, солнечные удары)*

3. Что на свете дороже всего? *(Здоровье)*

5. Когда необходимо проводить физкультминутку?

Игра – тест «Вредно или полезно»

- Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

- Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

1. Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды *(хлопают)*.

2. Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже *(топают)*.

3. Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов *(хлопают)*.

4. Когда нервничаю, я грызу ногти *(топают)*.

5. Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь *(хлопают)*.

6. Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями *(топают)*.

- Для нас открылись двери в Страну Здоровья

Мы движемся по её большим просторным улицам и проспектам.

1 остановка. Проспект «Здоровье человека»

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Вышел сразу на мороз-

Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно.
Это для здоровья ценно.

Всех полезней солнце, воздух и вода,
От болезней помогают нам всегда.

Правила эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!

- Как можно закаляться? (*чаще бывать на свежем воздухе, купаться, загорать, умывать не тёплой водой, а прохладной, ...*)

2 остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»

- Каждый человек может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом. Тогда болезни обойдут вас стороной.

Минутка релаксации:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая,
Замедляется движение. Исчезает напряжение...
Напряжение улетело... И расслаблено всё тело...
Будто мы лежим на травке... На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас... Руки тёплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы чуть приоткрываются. Всё чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое состояние покоя!

3 остановка. Площадь Гигиены

- Гигиена – это наука о сохранении здоровья.
- Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею
Уши вымою и шею.
Пусть течёт водица –
Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла.
Пышно пена поднялась-
Смыла с рук и пыль и грязь.

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щёткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

- Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы?

Игра «Угадай-ка!»

- В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)

4 остановка. Кафе «Приятного аппетита»

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? *(бока ровные, гладкие)* Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

5 остановка. Бульвар «Не болей!»

Чтоб вы никогда и ничем не болели,
Чтоб щёки здоровым румянцем горели,
Чтоб вы на пятёрки учили уроки,
Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,
Чтоб было здоровье в отличном порядке,
Вам нужно с утра заниматься ... *(зарядкой)*

Физкультминутка

Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку!
Левая, правая, бегая, плавая,
Мы растём смелыми, на солнце загорелыми.
На носочки поднимайтесь, руки к солнцу. Улыбайтесь!
Потянулись, наклонились и обратно возвратились.
Повернулись вправо дружно, влево - то же делать нужно.
Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!
А теперь наклон вперёд выполняет весь народ.
Поднимай колени выше - на прогулку цапля вышла.
А теперь ещё задание – начинаем приседания.
Приседать мы не устанем, сядем - встанем, сядем - встанем.
Проведём ещё игру: все присядем - скажем: «У!»
Быстро встанем - скажем: «А!» Вот и кончилась игра!

IV. Итог путешествия

- Кто помнит девиз нашей команды?
- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье.
- Что для этого нужно делать?

** закаляться*

** правильно питаться*

** соблюдать правила гигиены*

** уметь отдыхать, расслабляться*

** делать зарядку*

** больше двигаться*

** заниматься спортом*

** соблюдать чистоту*

** не привыкать к вредным привычкам*

** чаще улыбаться, говорить добрые слова*

-Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. Желаю всем крепкого здоровья!

