

Есетова Татьяна Тимергалеевна
Воспитатель.
ГБОУ "Лебяжьевская школа -интернат".

Сценарий внеклассного мероприятия для начальной школы «Путешествие в страну ЗОЖ»

Описание: сценарий внеклассного мероприятия по здоровому образу жизни для учащихся начального звена предназначен для воспитателей и учителей начальных классов. Способствует обобщению и систематизации знаний учащихся о здоровом образе жизни.

Цель: систематизация и обобщение знаний учащихся начальных классов о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: обобщить и систематизировать знания учащихся начальных классов о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме.

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.

Развивающая: развивать логическое мышление, память познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, развивать речь учащихся во время праздника.

Оборудование: презентация, карточки, таблички, музыкальный центр, атрибуты подвижной игры-эстафеты.

Предварительная работа: подготовка сценария праздника, изготовление мультимедийной презентации, подготовка музыкального сопровождения, табличек и карточек для игр, подготовка атрибутов для подвижной игры.

Речевой материал: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, правильное питание, личная гигиена, физкультура.

Ход мероприятия:

Ведущий: Приветствую всех, кто время нашел

И в школу на праздник к нам пришел!

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Здравствуйте, дорогие друзья!

Ведущий: Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?

Ответы детей.

Ведущий: Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни. Есть различные формы приветствия. Назовите, какие еще формы приветствия вы знаете?

Дети: Доброе утро, добрый день, добрый вечер.

Ведущий: Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?

Ответы детей.

Ведущий: Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. И мы рады приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня на празднике мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться. А на наш веселый праздник пришел очень важный гость.

Выходит гость под песню. Песня «Если хочешь быть здоров, то закаляйся!»

Зожик: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зожик, я житель страны ЗОЖ. Ребята, кто знает, что означает название моей страны? (*Ответы детей.*)

Я научу вас быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми. А вы знаете, как можно жить не болея?

Дети: Да!

Ведущий: Дорогой Зожик, наши дети хорошо знают правила здорового образа жизни, имеют только здоровые привычки и занимаются физкультурой и спортом.

Зожик: Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Путешествуя вы узнаете много нового и интересного. В моей стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».

Ведущий: Ребята, что бы нам было удобно, в путешествие отправимся группами

1-ая группа «Витаминки»

2-ая группа « Чистюли »

3-ья группа «Крепыши »

Зожик: Итак, мы отправляемся в страну «ЗОЖ» . Первая наша остановка

1. *«Личная гигиена».*

Ведущий: А вы знаете, ребята, что такое гигиена?

Ответы детей

Ведущий: Гигиена –это наука, изучающая, как сохранить здоровье, а также система действий, направленная на поддержание чистоты.

Зожик: Ребята, предлагаю отгадать вам загадки о предметах личной гигиены:

(По 2 загадки каждой группе, загадка отгадывается, показывается предмет.)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос...(носовой платок)

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

-Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

Ведущий: А теперь попробуйте назвать правила личной гигиены связанные с предметами личной гигиены. *(Предмет показывается, дети называют правило)*

Зожик: Молодцы, ребята, отлично справились с моим первым заданием. Следующая остановка называется 2.«Режим дня».

Ведущий: Ребята, а что такое режим дня?

Дети: Режим дня - это распорядок дня.

Ведущий: Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*

Ведущий: Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

Дидактическая игра «Мой режим дня»

Учащимся предложены карточки. (На карточках написаны основные этапы распорядка дня: ужин, занятия в школе, подъем, обед, водные процедуры, завтрак, прогулка, домашняя работа, приготовление ко сну.)

Необходимо составить с помощью карточек схему «Мой режим дня». Отметить правильный режим дня и где были допущены ошибки.

Режим дня

1. Подъем.
2. Гимнастика.
3. Водные процедуры.
4. Завтрак.
5. Дорога в школу.
6. Учебные занятия в школе .
7. Обед
8. Дорога из школы домой.
9. Отдых.
10. Полдник.
11. Приготовление уроков.
12. Отдых, пребывание на воздухе
13. Ужин
14. Свободные занятия
(ручной труд, тихие игры, помощь семье)
15. Приготовление ко сну
16. Сон

Зожик: Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!) Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку под музыку.

Физминутка (с музыкой)

Зожик: Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием. Следующая наша остановка

3.«Здоровое питание». Ребята, для чего человек ест пищу?

Ответы детей.

Ведущий: Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти. Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.

Зожик: Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.

Ведущий: Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред.

Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

Дидактическая игра «Собери корзинку».

Для игры каждой команде дается задание: собрать в корзинку полезные для здоровья продукты. (Детям предложен одинаковый набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.). Немного побеседовать о тех продуктах, которые в корзинку не попали. Почему?

Ведущий: Вредные продукты: пепси-кола, сухарики, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитав состав с упаковки этих продуктов, мы ничего не поймём, такое впечатление, что их производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять в пищу.

Зожик: А сейчас я хочу проверить, как ребята знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение»

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Ведущий говорит незаконченное предложение о правилах здорового питания, а зрители должны закончить предложение.

1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и то же _____. (время)
2. Перед едой тщательно мойте _____. (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая _____. (пищу)
4. Жуй пищу с закрытым _____. (ртом)
5. Ешь больше овощей и _____ (фруктов), они полны _____ (витаминов).

Ведущий: Ну, Зожик, ты убедился, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.

Зожик: Да, ребята, молодцы. А вы любите заниматься физкультурой?

Дети: Да!

Ведущий: Конечно, наши ребята любят заниматься физкультурой. Ведь физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

Зожик: Тогда следующая остановка 4. «Спортивная».

Ведущий: Игра «Изобрази вид спорта»

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. И сейчас участники группы должны будут изобразить жестах тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

(шахматы, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, пулевая стрельба, борьба).

Молодцы, и с этим заданием вы справились. А теперь попробуйте отгадать вот такие загадки:

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна (зарядка).

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса (велосипед)

Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих-
Что за кони у меня? (коньки).

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, (тренировка).

Зожик: А у меня для вас есть последняя интересная игра. Прошу выйти мою помощницу. *(Полина)*

Подвижная игра- физминутка «У жирафа»

Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает Зожик и его помощница.

Зожик: Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗОЖ». Вспомним правила с которыми мы сегодня познакомились:

- Чтобы быть здоровыми соблюдаем правила личной (гигиены)
- Чтобы правильно организовать свой день нужно соблюдать ... (режим дня)
- Чтобы жить и расти нужно правильно ... (питаться)
- Чтобы расти здоровым, выносливым нужно заниматься ... (спортом)

Молодцы! Вы стали полноправными гражданами страны «ЗОЖ». Я хочу вручить вам удостоверения и поблагодарить за отличную работу. А гостям большое спасибо за внимание. И примите от меня угощение.

Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни, и мы навсегда останемся друзьями. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

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!

До свидания, друзья, до новых встреч!

Ведущий: Спасибо тебе, Зожик, за такое чудесное путешествие. Давайте, ребята, поблагодарим нашего друга и попрощаемся.

Дети: Спасибо! До свидания!

Зожик уходит.

Ведущий: А наш праздник подошёл к концу. До свидания и будьте все здоровы!