

## Путешествие в Страну Здоровья

(внеклассное мероприятие для 1 класса)

**Оборудование:** слова – карточки, билеты на проезд в Страну Здоровья, карточки с тестовыми заданиями, 2 воздушных шара жёлтого и красного цвета, названия остановок на карточках, изображение Незнайки, Сухомятки и автобуса, цветные мелки, карта – маршрут.

### 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:

Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. На чём можно путешествовать? 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?

Давайте разучим девиз нашей команды:

Мы умеем думать,  
Мы умеем рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и будем выбирать!

На уроках математики мы изучали переместительный закон сложения (вспомните). Но есть в жизни правило, где от перемены мест слагаемых всё резко изменяется...  
Формула жизни:

Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья  
(Составляем вместе с детьми.)

- Почему здоровье ставим на 1 место?

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах. Кто правильно ответит, получает билет для проезда в эту страну.

### Конкурс 1. «Народная мудрость»

Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.  
«Здоровый человек – богатый человек»  
«Чистым жить – здоровым быть»  
«В здоровом теле – здоровый дух»  
«Здоровье дороже золота»

## **Конкурс 2. «Загадки»**

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

Ношу их много лет,  
А счёту им не знаю (волосы)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А догнать друг друга не могут (ноги)

Оно намного меньше нас,  
А работает всякий час (сердце)

Между двух светил  
В середине я один (нос)

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)
3. Что на свете дороже всего? (Здоровье)
4. Что никогда не лень делать? (Дышать)
5. Когда необходимо проводить физкультминутку?

## **Физкультминутка-кричалка «Как живёшь?»**

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем 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!

## **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?

## **4 остановка. Кафе «Приятного аппетита»**

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

Прежде, чем за стол нам сесть, мы подумаем, что съесть.

Подчеркните полезные для организма продукты.(работа на доске цветными мелками)  
Объясните своё мнение.

Рыба , жевательная резинка, чипсы, кефир, геркулес, напиток «Кола», морковь, лук, торты, яблоки, гречка, конфеты, молоко.

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)

### **Физминутка .**

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!

### **Итог путешествия.**

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Что для этого нужно делать?

- \* закаляться
- \* правильно питаться
- \* соблюдать правила гигиены

\* уметь отдыхать, расслабляться

\* делать зарядку

-Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. А напоследок я предлагаю вам домашнее задание. Пусть помогут родители. На следующем занятии мы продолжим разговор о здоровье и проверим, как вы ответили на вопросы.

Желаю всем крепкого здоровья!

### **Задание на дом.**

Выбери признаки здорового человека:

- Очень редко болеет.

-Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

-Всегда носит тёплую одежду.

-Хороший, спокойный сон.

-Всегда отличное, «солнечное» настроение.

-Имеет бледный вид, тусклый взгляд.

-Живёт не менее 80 лет.

-Если заболел, то быстро поправляется.

-Может без одышки пробежать 5 километров.

-Постоянно раздражителен.

-На уроках собран и внимателен.

-Излишне не утепляется.

### **Список литературы:**

1. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», Москва, «Вако» 2007

2. Сборник «Внеклассные мероприятия», Москва, «Вако» 2006

3. Безруких М.М., Филлипова Т.А. «Разговор о правильном питании»  
«Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников, Москва  
«Нестле» «ОЛМА-ПРЕС Инвест» 2003

4. Начальная школа, 2004 № 7 «Уроки здоровья»