**Внеклассное мероприятие по основам здоровья в 1 классе.**

**Тема:** Здоровье – лучшее богатство.

**Цель:**

- формировать представление о здоровом образе жизни, прививать учащимся элементарные гигиенические знания и санитарные навыки;

- довести до сознания учащихся значение полезного питания для здоровья;

- воспитывать и развивать желание проводить свою жизнь в движении: заниматься спортом, танцами, ритмикой, вырабатывать и сохранять красивую осанку.

Ход мероприятия

1. **Приветствие**

Добрый день, добрый час

Все мы рады видеть вас.

Каждый из нас собрался

И очень постарался.

Давайте за руки возьмёмся.

И веселее станет нам.

Ведь мы – друзья.

А это значит –

Улыбки, радость дарим вам.

Ребята, как приятно, что вы сейчас пожелали здоровья, добра не только себе, но и всем присутствующим.

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже?

Конечно же, здоровье! Здоровье человека главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми.

Сегодня на занятии мы с вами будем говорить о здоровье, раскроем секреты здорового образа жизни.

Кто мне подскажет, что нужно для здоровья? (соблюдать режим дня, употреблять полезную пищу, закаляться, заниматься спортом, играть на свежем воздухе)

Мы отправляемся в таинственный город Здоровья.

1. **Утренняя зарядка.**

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

Ни мороз мне не страшен, ни жара

Удивляются даже доктора.

Почему я не болею.

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

Всем понятно, всем известно

Что приятно быть здоровым.

Только нужно знать

Как здоровым стать.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее.

А здоровье вот награда

За усердие твоё.

Давайте пройдёмся медленно по лугу

И «здравствуй» скажем, каждому цветку,

Я должен над цветками наклониться

Не для того, чтобы рвать или срывать,

А чтоб увидеть добрые их лица

И доброе лицо им показать.

Им ласку дать. От них здоровье взять.

**Комплекс утренней зарядки.**

**Танец «Цветов»**

1. **Гигиена.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Чистить зубы, умываться,

И по чаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранить,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

**Сценка**

**Гигиена.**

Добрый день! Я – чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

**Учитель.**

Вот Наташа, Коля, Валя,

Вот Сережа, Света, Галя,

Костя, Вова, рядом Гена,

А как звать Вас?

**Гигиена.**

Гигиена! Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный –

С грязью будьте осторожны!

**Грязь.**

Вы про грязь? И я у вас!

**Гигиена.**

Ты ко мне не приближайся!

И ко мне не прикасайся!

**Грязь.**

Ах. Ах, ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела

У меня – другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое.

Это клей, а здесь чернила,

Согласитесь, очень мило!

Я открою вам секрет:

Лучше платья – просто нет!

**Грязь.**

Дети, вы не мыли руки?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласили.

**Учитель.**

Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы.

**Грязь.**

Ой, ой, сейчас посмотрим, как вы справитесь с моими помощниками.

Микробы, ко мне!

**Микроб 1.**

Мы микробы страшные,

Страшные, страшные.

Вредные, ужасные!

Ужасные, ужасные!

Мы любим не букашек,

А грязных замарашек!

**Микроб 2.**

Кто с водой не дружен,

Он-то нам и нужен!

Кто боится мыла?

Ах. Какой он милый!

Кто не моет даже рук,

Значит, нам он брат и друг!

**Учитель.**

Я знаю, как освободить ребят от микробов. Назовите предметы, которых боятся Микробы, и они вас отпустят.

**Загадки**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей. (Расческа)

Гладкое, полосатое,

Мягкое и лохматое.

Всегда ты со мною,

Когда руки мою. (Полотенце)

Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна.

Промыв глазки, ушки, губки,

Очень важно чистить …… (Зубки)

Всех микробов

Точно плеткой

Выгонит зубная …… (Щетка)

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит.

На себя я труд беру

Пятки, локти с мылом тру.

И коленки оттираю

Ни чего не забываю. (Мочалка)

**Гигиена.**

Ну, теперь ты убедилась!

Что сюда ты зря явилась!

**Грязь.**

Плохи совсем мои дела,

И здесь друзей я не нашла.

**Гигиена.**

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Учитель. Так какой секрет здоровья мы узнали?

**Исполняется танец.**

1. **Витамины.**

**Ученик.**

В огороде урожай

Все, что хочешь, собирай!

Огурцы и помидоры,

Есть морковка и салат.

Лук – на грядке,

Перец сладкий

И капусты целый ряд.

**Вишня.**

Я слыхала разговор –

Едет важный к нам сеньор,

Он посланец жарких стран,

Синеглазый баклажан.

**Капуста.**

Ну, что ж, милая сестрица.

Нам придется нарядиться.

**Ученик.**

Расправляя листья с хрустом,

Раскудахталась капуста.

**Капуста.**

Кто всех краше в огороде?

Кто еще одет по моде –

В платье белоснежное,

Кружевное, нежное!

И еще прошу отметить,

Что я всех умней на свете.

**Морковь.**

Слушай, это просто смех,

Хвастать, что ты лучше всех.

Красная морковка я –

Быстрая и ловкая!

**Горошек.**

Ой, смотрите, посмотрите,

Краснощекий помидор –

Туго налит спелым соком,

Толще сказочных обжор!

**Перец.**

Ветерок его ласкал,

Теплый дождик поливал,

Солнце крепко целовало –

Вот и стал он алый, алый.

**Огурец.**

Загорелый помидор

Завёл с капустой разговор.

**Помидор.**

До чего ж ты белая,

Совсем не загорелая!

**Капуста.**

Вот попробуй загорать,

Если платьев 45.

Но зато полезна я,

Витаминная семья.

**Учитель.**

Так что нам нужно для здоровья?

Витамины – это вещества, необходимые для жизни человека. Сегодня их известно около 20. Все витамины имеют сложное строение, а называют их очень просто – одной буквой латинского алфавита: А, В, С, D.

(Выходят витамины).

**А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

**В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.

**С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**D**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней – лучше жить!

**Ученик.**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, D.

1. **Спорт.**

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем.

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда.

Дети нашей школы любят спорт и занимаются в различных секциях и кружках. Уже ученики начальных классов являются призерами.

**Выступление чемпиона по спорту.**

Ребята, помните, что спорт – лучшее лекарство от болезней.

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Как о будущем планеты

Нам заботиться и жить!

Когда здоровье у нас, что надо.

Весь мир светлей и веселей

И расставаясь снова скажем:

Будьте здоровы!