Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 21»

**Методическая разработка**

**внеклассного мероприятия**

**«Поезд здоровья»**

Автор разработки:

классный руководитель 3 класса «Б»

Скачилова Ольга Викторовна

г. Старый Оскол

февраль 2018 г.

**Внеклассное мероприятие « Поезд здоровья»**

**Цель:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;

способствовать укреплению здоровья детей;

развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;

воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Оборудование:** листы с буквами З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е; карточки с пословицами; ларец и предметы для него; листы для заданий; плакат "Здоровым быть здорово!"; рисунки учеников на доске.

**Ход мероприятия**

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

**Мальчик**:   
Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,   
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

**Девочка:**Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…

**Мальчик и девочка:** Нужно сильным быть, здоровым.

**Учитель:** Наше мероприятие называется "Поезд здоровья!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе.

**1 Станция "Диагностика здоровья"**

* Как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле-здоровый дух»?
* Каким видом спорта вы занимаетесь? Расскажите.

**2 Станция «в здоровом теле здоровый дух»**

Выбираются 2 команды и выполняют несколько спортивных препятствий.

**3 Станция "Береги здоровье с молоду"**

**Игра**

**Учитель**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**3 Станция «Исцели себя сам»**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**5станция «Витаминная поляна»**

**Учитель**: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

* эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

**5 Станция "Это должен знать каждый"**

На мониторе компьютера высвечиваются вопросы, на которые нужно дать ответы. Вопросы:

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
* Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
* Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
* Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)
* Что такое ПДД для чего мы должны это знать?
* Какую технику безопасности вы должны знать при пожаре?
* Что такое терроризм?
* Что нужно делать если случилось наводнение?

**6 Станция «Музыкальная пауза»**

**Учитель**:   
Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.   
Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!   
Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!   
Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить.

**7 Конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Учащиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила.

**Девочка**: А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Закройте глаза, откройте глаза (5 раз). Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки на пояс, наклоны вправо, влево. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья.

**Мальчик**:   
Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!   
С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

**Девочка**:   
Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.   
Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

**Мальчик**:   
Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,   
Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

**Девочка**:   
Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.   
С интересом шел учиться и пятерки получал.

**Учитель**: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!