***Внеклассное мероприятие «Путешествие по стране «ЗДОРОВЬЕ».***

**Класс 4 «А», 4 «Б» Дата: 19.12.2018**

**Воспитатель: Гордеева Т.А.,**

**Цель:** Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.

**Задачи:** Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Наглядность:** презентация, закладки с режимом дня.

*Ход занятия*

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а  это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. До середины  XX века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Но у человека ничего не болит, а память плохая. Разве он здоров? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального  благополучия.

**Воспитатель:** Назовите мне главные факторы здоровья?

Главные факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание.Вот об этом мы сегодня и будем говорить.

Я предлагаю вам отправится в  путешествие по стране «Здоровье». Мы побываем на  ст. Чистюлькино, ст. Зарядкино, ст. Витаминная и ст. Подарочная.

Письмо Ю Тувима

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевою,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться  непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свидания!

Ваш ТУВИМ

На экран проецируется портрет и биография Юлиана Тувима.

**Воспитатель:** - А какой транспорт вы выбираете: самолет, поезд, автобус или отправимся пешком? (на экран проецируются виды транспорта)

После обсуждении  ребята отправляются пешим ходом, так как это полезно для здоровья.

**Воспитатель:** - Итак, в путь! Чтобы нам не было скучно, мы поиграем.

**Игра** «Это я, это я, это все мои друзья»

**Воспитатель:** Я называю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

- Кто из вас всегда готов

 Жизнь прожить без докторов? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым? (дети молчат)

- Кто из вас не ходит хмурым,

Любит спорт и физкультуру? ( «Это я, это я, это все мои друзья»)

**-**Кто мороза не боится.

На коньках летит, как птица? («Это я, это я, это все мои друзья»)

-Ну а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет (дети молчат)

  - Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?(«Это я, это я, это все мои друзья»)

-  Кто поел  - и чистит зубки

       Ежедневно дважды в сутки? (Это я, это я, это все мои друзья)

-  Кто из вас из малышей

   Ходит грязный до ушей? (дети молчат)

-  Кто согласно распорядку

   Выполняет физзарядку? (Это я, это я, это все мои друзья)

**Воспитатель:** **Вот мы на ст. «Чистюлькино»**

**Воспитатель:** - Ребята, как вы понимаете слово «чистота»? В толковом словаре Ожегова дается такое объяснение: (на экран проецируется)

**Воспитатель:** Ребята, а кто такой  Мойдодыр!

(Знаменитый Мойдодыр –

Великий Умывальник,

Умывальников начальник.

И мочалок командир).

**Воспитатель:** - Какой автор нас познакомил с этим персонажем? (К.И. Чуковский – проецируется  портрет и автобиография автора).

**Воспитатель:** - Ребята, а что это? Это шкатулка. В ней письмо.

Дорогие ребята!

У меня много дел в стране грязнуль.

Я оставляю вам свою помощницу  музыкальную шкатулку.

В ней находится интересные задания.

Кто правильно их выполнит, будет принят в общество друзей здоровья. И отправится дальше путешествовать по стране «Здоровье»

Желаю успехов! До свидания!

                                                                      Ваш Мойдодыр

1. **ЗАГАДКИ**

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было…

Что, ребята … (мыло)

**2.  ИГРА "Закончи предложение"** **(на русском и казахском языке).**

- Чистить зубы надо … (два раза в день, утром и вечером)

- Всегда мыть руки … (с мылом)

- Никогда не есть немытые …(овощи и фрукты)

- Во время еды нельзя … (разговаривать)

**Воспитатель:**Молодцы,  ребята!

**Воспитатель:** Мойдодыр дает свои рекомендации. Давайте их прочитаем (проецируется на экране). Очень нужные рекомендации. Запомните их, ребята и выполняйте!

**А сейчас мы отправимся на ст. Зарядкино**

Физическая разминка под музыку.

**Воспитатель:** Ребята, а какой лозунг мы видим (читаем)

- О каком режиме идёт речь? (режим дня).

Толковый словарь – «"Режим" - распорядок дел, действий» (проецируется на экране)

– А как вы соблюдаете режим дня?

**Дети рассказывают о своём режиме дня (проецируется режим дня)**

**Дети читают стихи (на русском и казахском языке)**

1 ученик:   Мы здоровьем дорожим,

Соблюдаем свой режим:

Утром делаем зарядку,

Вовремя  всегда едим,

Днем играем, ночью спим

2 ученик:   Мы здоровьем дорожим,

Соблюдаем свой режим:

На зарядку утром встанет,

На урок не опоздаем.

Вовремя  мы кушать будем,

Погулять не позабудем.

В 10 ровно ляжем спать,

Чтоб режим не нарушать.

3 ученик:   Мы здоровьем дорожим:

Соблюдаем свой режим.

Утром рано встаем,

На зарядку идем,

После школы по часам

Делаем уроки,

Отдыхаем и играем,

Строго по часам гуляем.

4 ученик:   Мы здоровьем дорожим:

Соблюдаем свой режим.

Маме дома помогаем,

Свой режим мы соблюдаем.

В десять вечера, устав,

Спокойной ночи пожелав,

Отправляемся мы спать –

До утра нам отдыхать.

**Воспитатель:** - А теперь соберите  пословицы о здоровье и объясните его смысл. (Работа в группах)

 - Спорт – эликсир жизни.

- Движение – жизнь.

- Профилактика старенья – в бесконечности движения.

**Воспитатель:** **Мы прибыли на ст. «Витаминная»**

На доске лозунг: «Если хочешь быть красивым – не забудь про витамины!»

**Воспитатель:** Что такое витамин? В словаре есть толкование этого слова. Давайте посмотрим. (на экране проецируется)

**Воспитатель:** А сейчас ребята послушайте и посмотрите рекламу овощей. **(на русском и казахском языке)**

**Лук**. Лук зеленый – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте,  дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

**Морковь**. А морковочка – подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

**Помидор**. А я – толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту -

Возраст мой преклонный.

Ешьте, дети, помидоры,

Пейте сок томатный:

Он полезный, витаминный.

И на вкус приятный.

**Огурец.**Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети, огурцы,

Будет все в порядке!

**Картофель.**А картошка  - хлеб второй,

Это знаем мы с тобой.

Собирай картошку  смело,

Не жалей ты сил для дела.

**Царица**. Мы представили сегодня

      Вам рекламу для борщей,

      Для здоровья и для  силы

      Ешьте больше овощей.

**Станция «Художники»**

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.
**«ЗОЖ»**

За правильный подробный ответ команда оценивается жетоном:

- Ребята, а кто из вас завтракает?

Из предложенного набора продуктов выберите те, которые вы использовали бы для приготовления завтрака.

Специалисты считают, что завтрак школьника должен состоять из трех элементов – фрукты, молочные продукты, продукты, содержащие зерновые.

**Второй конкурс «Анаграммы»**

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.
Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Первая команда получает 3 жетона. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
ДКАЗАРЯ  – зарядка
ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка

**Воспитатель:**  **- Ну, а мы, ребята, отправляемся на последнюю ст. «Подарочная»**

         Есть такая пословица «Смех – здоровье души». Чтобы поднялось настроение,  нам достаточно улыбнуться друг другу, сделать что-то приятное. В память о нашем уроке, я дарю вам закладки с режимом дня.