Воронежский государственный педагогический университет  
 Кафедра педагогики

Конспект внеклассного мероприятия на тему: "Я здоровье берегу - сам себе я помогу"

Выполнила студентка: О.Н.Тимонова, Пимно 5 курса

Проверил кл. рук:  Е. А. Ляхова                                   

Воронеж 2010

"Я здоровье берегу - сам себе я помогу"

**Ученик:**

- Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Здоровье свое бережем с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий:** - Что надо делать для того, чтобы быть здоровым?

**Дети:** - заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, правильно питаться.

**Ведущий:** - О питании нам расскажет :

**Ученик:**

- Ребята, мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде.  
Нужно питаться в назначенный час  
В день понемногу, по несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,   
И станет полезною ваша еда!  
Надо еще про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье, торты -  
В малых количествах детям нужны.  
Запомните, дети, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

(Стук в дверь. Заходит почтальон.)

**Почтальон:** - Я принес письмо от Карлсона (открывает конверт и читает): "Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро буду здоров. Ваш Карлсон"

**Ведущий:** - Ребята, верно ли Карлсон составил меню?..

**Дети:** - ::.

**Ведущий:** - А что является основными источниками нашего здорового питания?...

- Основные источники - это ягоды, фрукты, овощи. Именно в них очень много витаминов, необходимых человеку. И сейчас вы узнаете, какие же витамины поступают в наш организм.

**Дети:**

* Витамин А - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.
* Витамин С - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.
* Витамин Д - сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

**Ведущий:** - Издавна люди подмечали какие-то свойства трав, фруктов, овощей. Человек использовал лечебные свойства растений и передавал знания об этом своим детям и внукам. Очень многие из этих "зеленых лекарей" вам хорошо знакомы.

**Дети:**

* Морковь - тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам, ожогам. Полезно есть сырую морковь для улучшения состава крови.
* Лук - сок лука применяется для полоскания горла во время ангины. При кашле, бронхите, коклюше варят в воде лук с сахаром и медом в течении трех часов.
* Свекла - сок свеклы закапывают в нос при насморке.
* Чеснок - при насморках и гриппе используют настой чеснока. Полезно дышать чесноком при различных вирусных инфекциях.
* Капуста - если свежий капустный лист приложить к голове - помогает от головной боли. Если на теле после уколов остаются бугры и шишки, то можно приложить капустный лист, чтобы шишки рассасывались.
* Картофель - сок свежего картофеля пьют при головных болях. При простуде делают ингаляции паром над кастрюлей с картофелем, сваренным "в мундире".

*Оздоровительная минутка.*

**Игра "Вершки и корешки".**

Если мы едим подземные части продуктов - вам надо присесть, если наземные - поднять руки вверх.

Фасоль, морковь, помидор, картофель, репа, огурец, тыква, свёкла, горох, капуста, редиска..

Появляется Санитар.

**Санитар:** - Здравствуйте, ребята!

Я загадаю вам санитарные загадки, отгадывать будете хором.

1. Гладко, душисто, моет чисто,  
   Нужно, чтобы у каждого было.  
   Что это такое? (мыло)
2. Костяная спинка,  
   На брюшке - щетинка.  
   По частоколу прыгала,  
   Всю грязь повымыла. (щетка)
3. Целых 25 зубков,  
   Для кудрей и хохолков.  
   И под каждым под зубком,  
   Лягут волосы рядком. (расческа)
4. Лег в карман и караулю  
   Реву, Плаксу и Грязнулю.  
   Им утру потоки слез,  
   Не забуду и про нос. (носовой платок)

**Ведущий:** - Для чего нам нужны эти вещи?...

- А для чего нужно быть чистым?...

- Прочитайте пословицы о чистоте и здоровье:

**Дети:**

* Чистота - лучшая красота.
* Чистота - залог здоровья.
* Чисто жить - здоровым быть.
* Чистая вода - для хворобы беда.
* Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.
* Кто аккуратен - тот людям приятен.

**Ведущий:** - А сейчас поиграем. Игра называется "Да - Нет". Я буду называть высказывания, а вы должны сказать свое разумное "да" или "нет".

- Когда ты здоров, ты хочешь прыгать, играть и даже учиться.

- Правильное питание, доброта, физические занятия - это здоровье человека.

- Курящий мальчик с сигаретой выглядит классно.

- Под воздействием алкоголя человек лучше мыслит.

- Бег, витамины и чистота - вот, что нужно для здоровья.

- На сигареты тратят много бумаги, а это губит деревья.

- Если человек курит, он себя уничтожает.

- Природа - это зеленая аптека для всех людей.

- Природа дарит красоту всему миру.

- Холода не бойся, сам по пояс мойся.

- Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки.

**Ведущий:** - А сейчас посмотрите сценку "Как медведь трубку нашел".

- Решил лесник бросить курить - закинул в лесу за куст свою трубку.

**Лесник:** - Все, хватит! Здоровье себе повредил за то, что с малых лет курил!

Вот что делает табак. Кашель не уймешь никак. (кашляет и уходит)

**Медведь:** (появляется с трубкой в руках) - Ну находка, просто диво.

Как изящна и красива. Это ж трубка, покурю.

**Ведущий:** - Раньше бывало, медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается - разомнется, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник - за малиной. А теперь чуть свет глаза продерет, трубку в пасть свою берет. И лежит под кустом, дым пускает кольцом! Вдруг начал медведь болеть.

**Лиса:** - Миша! Друг мой! Ты ли это? Не видались мы все лето. Как ты бедный похудел. Будто целый год не ел! Что с тобою? Ты больной?

**Медведь: (**нездоровым голосом) - Сам не знаю, что со мной! Не здоровится мне что-то: лезет шерсть, в костях ломота, ничего почти не ем - аппетита нет совсем. Стал я раньше спать ложиться, да не сплю, совсем не спится! Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам: колет сердце, в лапах дрожь.

**Лиса:** - Что ж ты к Дятлу не пойдешь? К Дятлу надо обратиться! Он у нас такая птица: сразу скажет, что к чему. Не ленись, сходи к нему!

**Медведь:** - Вот недельку обожду, станет хуже, так пойду.

**Ведущий:** - Вот неделька, вот другая. Ходит пуще он хворая. Видит Волк идет навстречу.

**Волк:** - Ну, дружище, добрый вечер! Слушай, Миша - Михаил! Что ты делал? Как ты жил? Провалилися бока - шкура стала велика! Ты хвораешь?

**Медведь:** - Да, хвораю.

**Волк:** - Что с тобою?

**Медведь:** - Сам не знаю:. Пропадаю!

**Волк**: - Пропадешь, если к Дятлу не пойдешь! Надо к Дятлу обратиться! Он у Нас такая птица, сразу скажет, что к чему. Не ленись, сходи к нему.

**Медведь:** - Завтра я к нему пойду.

**Волк:** - А найдешь его?

**Медведь:** - Найду!

**Ведущий:** - Долго по лесу петлял, Дятла долго он искал.

(Дятел на суку сидит, долбит)

**Дятел:** - Ба! Топтыгину привет! Ты здоров ли?

**Медведь:** - Видно, нет! Нездоровится мне что-то: лезет шерсть, в костях ломота. Ничего почти не ем - аппетита нет совсем. Стал я раньше спать ложиться, да не сплю, совсем не спится! Кашель душит по утрам, дурнота по вечерам, колет сердце, в лапах дрожь.

**Дятел:** - Ты ведь куришь?

**Медведь:** - Да, курю. Откуда знаешь?

**Дятел** (строгим голосом):

- Больно дымом ты воняешь! Ну-ка, сядь под этот сук!

Дай-ка спину! Тук - тук - тук! Не дышать и не сопеть:

Ты больной, хоть и медведь.

Ну-с: Мне все как будто ясно:

**Медведь** (испуганным голосом):

- Не смертельно? Не опасно?

**Дятел:** - Накопилась в легких копоть - от куренья вся беда!

Ты Топтыгин, хочешь топать?  
Брось куренье навсегда!

**Медведь:** - Бросить? Трубку? Зажигалку? И с сухим листом кисет?

Не могу! Не брошу! Жалко!

**Дятел:** - Выполняй-ка мой совет! А не то в своей берлоге

Ты протянешь снова ноги!

**Медведь: -** Видно надо точно бросить (бросает и уходит-плетется)

**Ведущий:** - Но трубку снова разыскал и курить опять начал (медведь сидит и курит).

**Ведущий**: - Целый год медведь курил и про дятла позабыл.

От куренья он ослаб и не чувствует он лап.

Все лежит и дым пускает - умирает, умирает.

**Медведь:** - Ох-ох!

**Ведущий:** - Вдруг идет лесник с собакой, увидал медведя он.

**Лесник:** - Узнаю свою я трубку, закурился ты медведь.

**Ведущий:** - И отвез лесник медведя в город.

Мишку долго там держали, сто уколов прописали.

Каждый день еще зарядка, чтобы шерсть была вся гладкой.

Пил таблетки и трудился, наконец-то излечился.

**Ведущий:** - Скажите, о какой привычке шла речь в сценке?

- Это хорошая привычка или плохая?

- Так вот, прежде чем начать курить - подумайте хорошо о последствиях.

**Ведущий:** - Друзья! Нам прощаться настала пора.

Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого теплые добрые слова.