



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

НА ТЕМУ:

# « ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ».

для учащихся начальной школы  
1 класс

*разработала  
Морозова Наталья Валерьевна  
учитель начальных классов  
МОУ СОШ № 5  
п. Новозарянский,  
Октябрьского района*

2011 год



## Цели:

- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта;
- научить общаться в коллективе, отстаивать свою точку зрения.

## Задачи:

- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

### Ход мероприятия.

Мы начинаем путешествие в Страну Здоровячков. Чтобы попасть в Страну Здоровячков, нужно пройти необычные испытания. А отправляемся мы на поезде. Эпиграфом нашего мероприятия будут слова пословицы:

**«Здоровье - дороже золота»**

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Какие вы знаете пословицы о здоровье?

**«В здоровом теле - здоровый дух»**

**«Здоровый человек - богатый человек»**

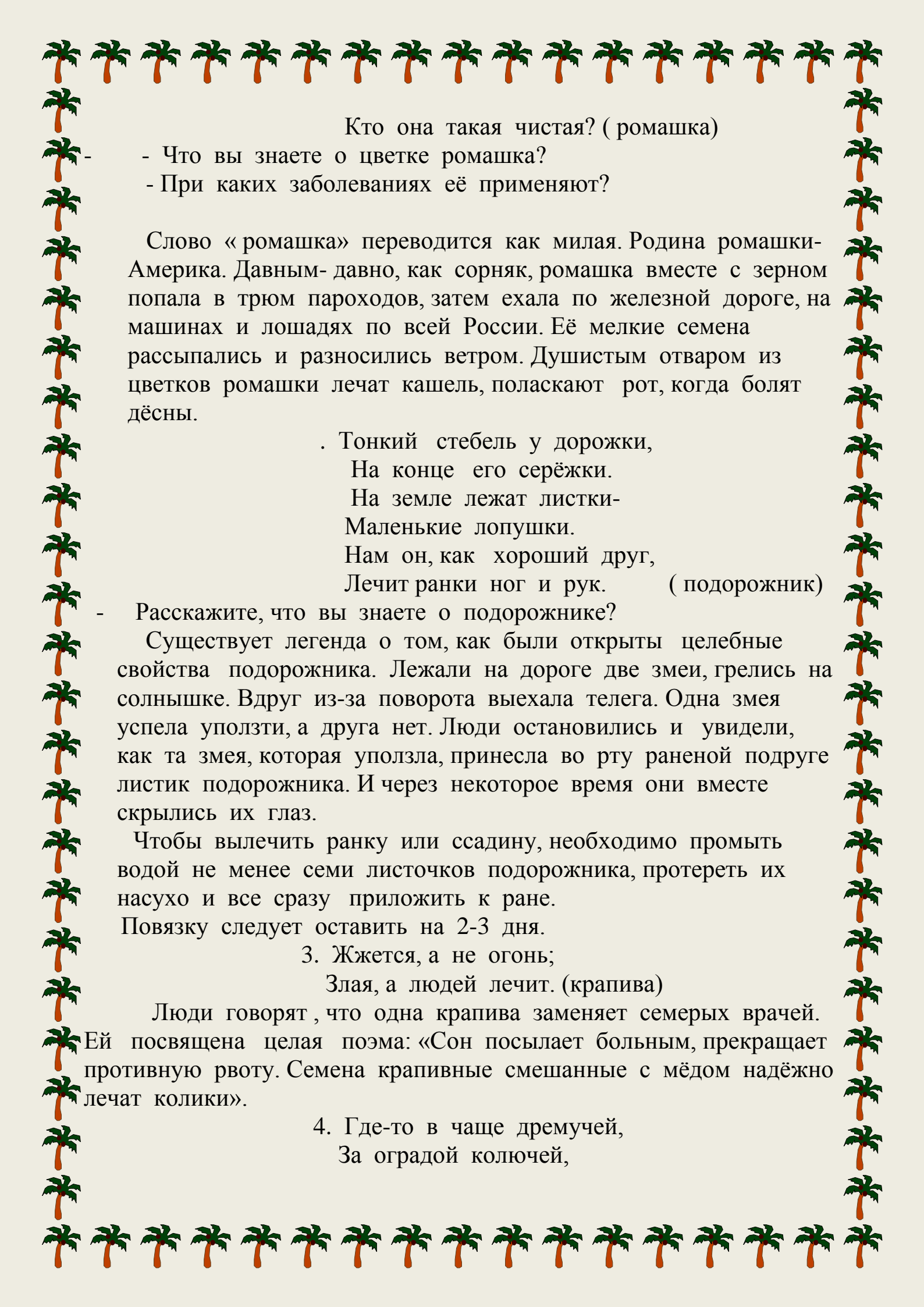
**«Чистым жить- здоровым быть»**

### 1 Станция.. «Загадкино».

Русский народ знает очень много секретов здоровья, вот один из них вам нужно угадать.

- Какие же лекарственные растения могут заменить таблетки?

1. Стоит в лесу кудряшка-  
Белая рубашка,  
В середине золотистая.



Кто она такая чистая? ( ромашка)

- Что вы знаете о цветке ромашка?

- При каких заболеваниях её применяют?

Слово « ромашка» переводится как милая. Родина ромашки- Америка. Давным- давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Её мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, полоаскают рот, когда болят дёсны.

. Тонкий стебель у дорожки,  
На конце его серёжки.  
На земле лежат листки-  
Маленькие лопушки.  
Нам он, как хороший друг,  
Лечит ранки ног и рук. ( подорожник)

- Расскажите, что вы знаете о подорожнике?

Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а друга нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись их глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листочков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране.

Повязку следует оставить на 2-3 дня.

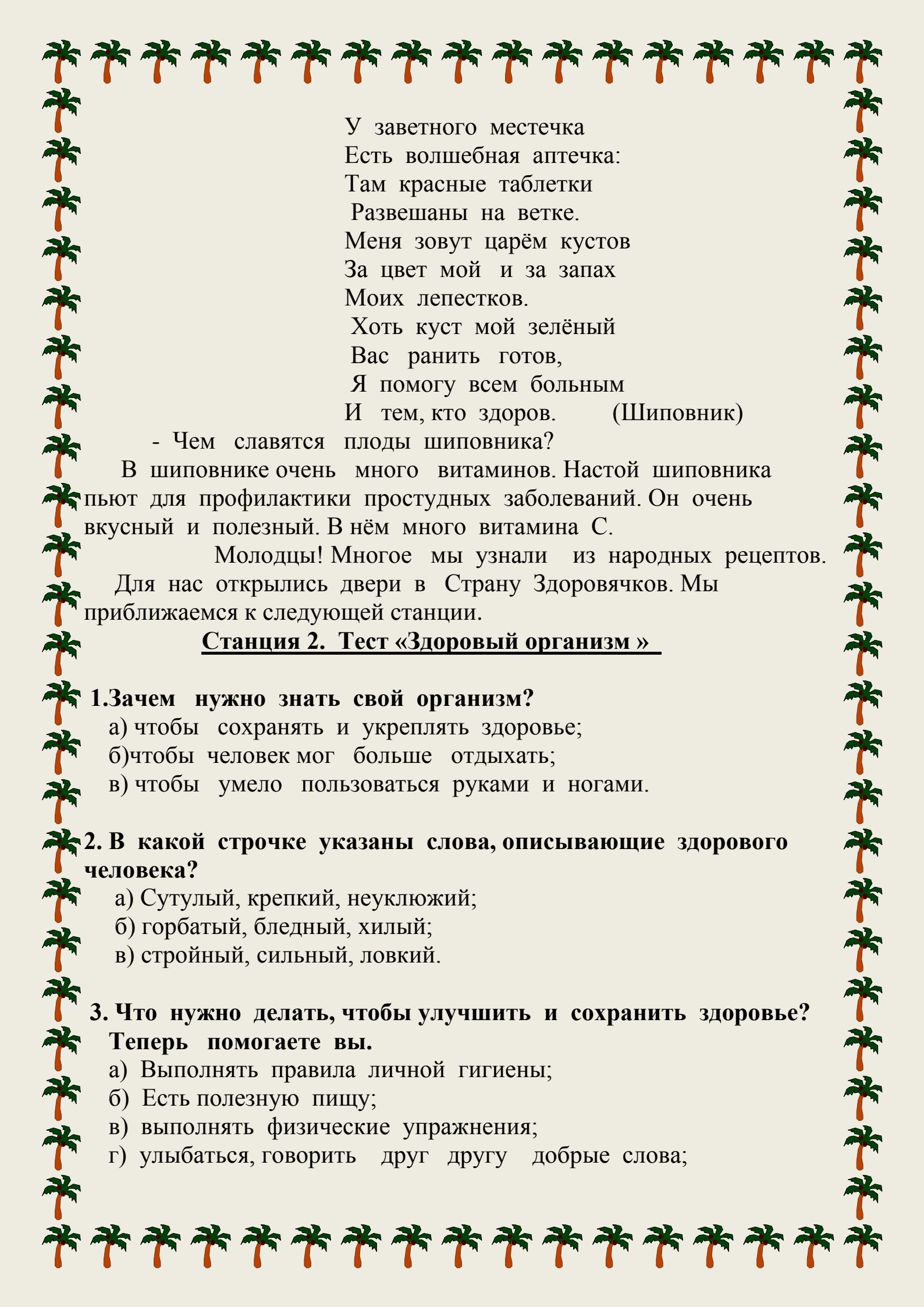
3. Жжется, а не огонь;

Злая, а людей лечит. ( крапива)

Люди говорят , что одна крапива заменяет семерых врачей.

Ей посвящена целая поэма: «Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с мёдом надёжно лечат колики».

4. Где-то в чаще дремучей,  
За оградой колючей,



У заветного местечка  
Есть волшебная аптечка:  
Там красные таблетки  
Развешаны на ветке.  
Меня зовут царём кустов  
За цвет мой и за запах  
Моих лепестков.  
Хоть куст мой зелёный  
Вас ранить готов,  
Я помогу всем больным  
И тем, кто здоров. (Шиповник)

- Чем славятся плоды шиповника?

В шиповнике очень много витаминов. Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нём много витамина С.

Молодцы! Многое мы узнали из народных рецептов.

Для нас открылись двери в Страну Здоровячков. Мы приближаемся к следующей станции.

## Станция 2. Тест «Здоровый организм»

### 1. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог больше отдыхать;
- в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.

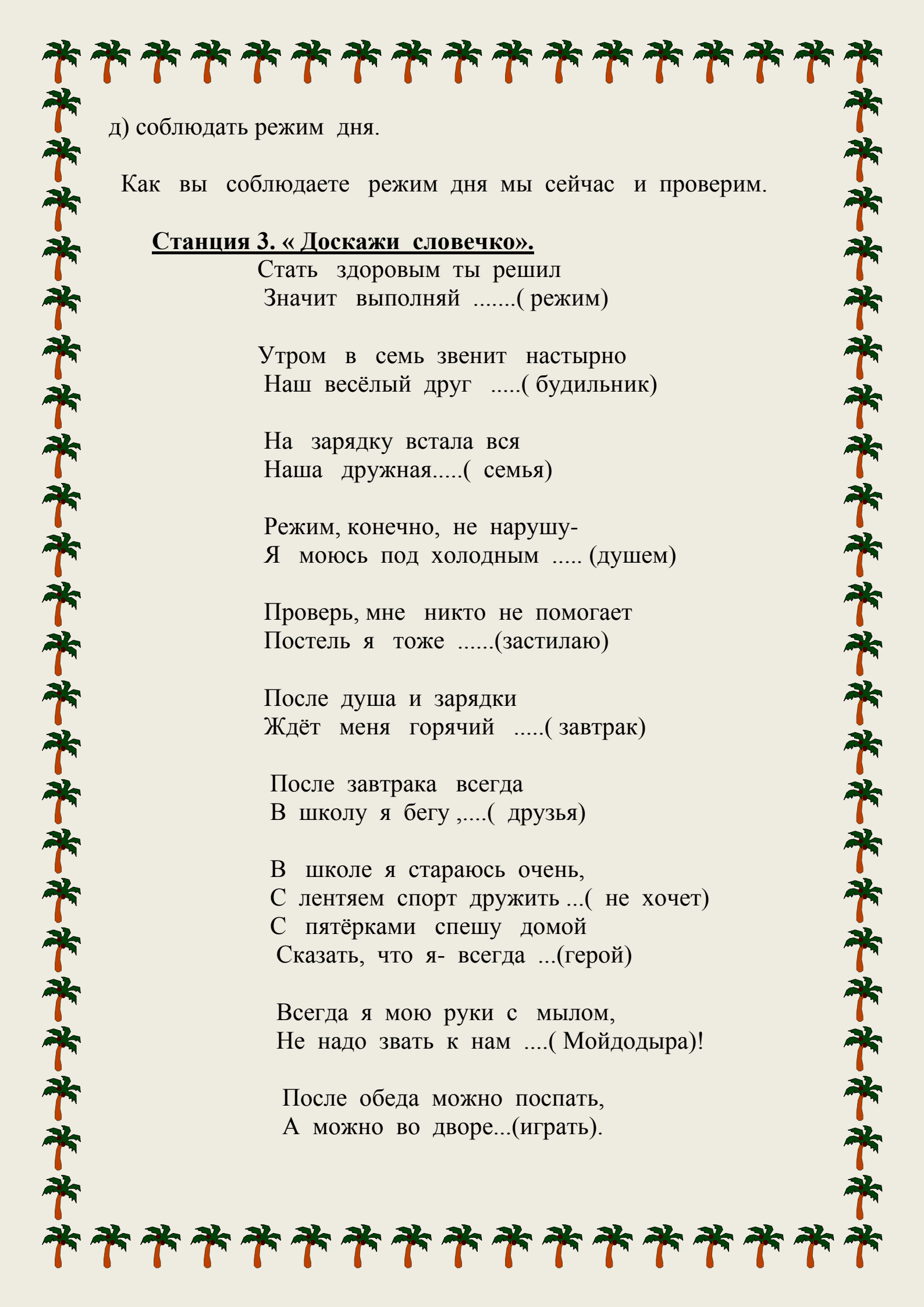
### 2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- а) Сутулый, крепкий, неуклюжий;
- б) горбатый, бледный, хилый;
- в) стройный, сильный, ловкий.

### 3. Что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить здоровье?

Теперь помогаете вы.

- а) Выполнять правила личной гигиены;
- б) Есть полезную пищу;
- в) выполнять физические упражнения;
- г) улыбаться, говорить друг другу добрые слова;



д) соблюдать режим дня.

Как вы соблюдаете режим дня мы сейчас и проверим.

**Станция 3. « Доскажи словечко».**

Стать здоровым ты решил  
Значит выполняй .....( режим)

Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся  
Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-  
Я моюсь под холодным ..... (душем)

Проверь, мне никто не помогает  
Постель я тоже .....(застилаю)


После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда  
В школу я бегу ,.....( друзья)

В школе я стараюсь очень,  
С лентяем спорт дружить ...( не хочет)  
С пятёрками спешу домой  
Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,  
А можно во дворе...(играть).



Мяч, скакалка и ракетка,  
Лыжи, санки и коньки  
Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна  
Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,  
Мне нравится моя ....(работа)

Я важное закончил дело  
И ,ребята, не грущу,  
Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом ...(занимаемся),  
Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,  
Мою и глаза, и .....(уши)  
Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»!  
Надо....(спать)

Завтра будет новый день!  
Режим понравился тебе?

Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня сами соблюдаете.

Продолжаем наше путешествие.





#### Станция 4. «Отдыхай - ка».

- Что такое « физкультминутка»?
- Для чего и когда её проводят?

**Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.**

#### Станция 5. «Станция Гигиены».

- Ребята, кто из вас знает, что такое гигиена?

Гигиена - наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому.

Народная мудрость гласит: **« Кто аккуратен, тот людям приятен».**

На этой станции вас ждёт необычная игра.

#### **Игра « Кто с кем дружит?»**

У каждого на груди написано слово или рисунок предмета.

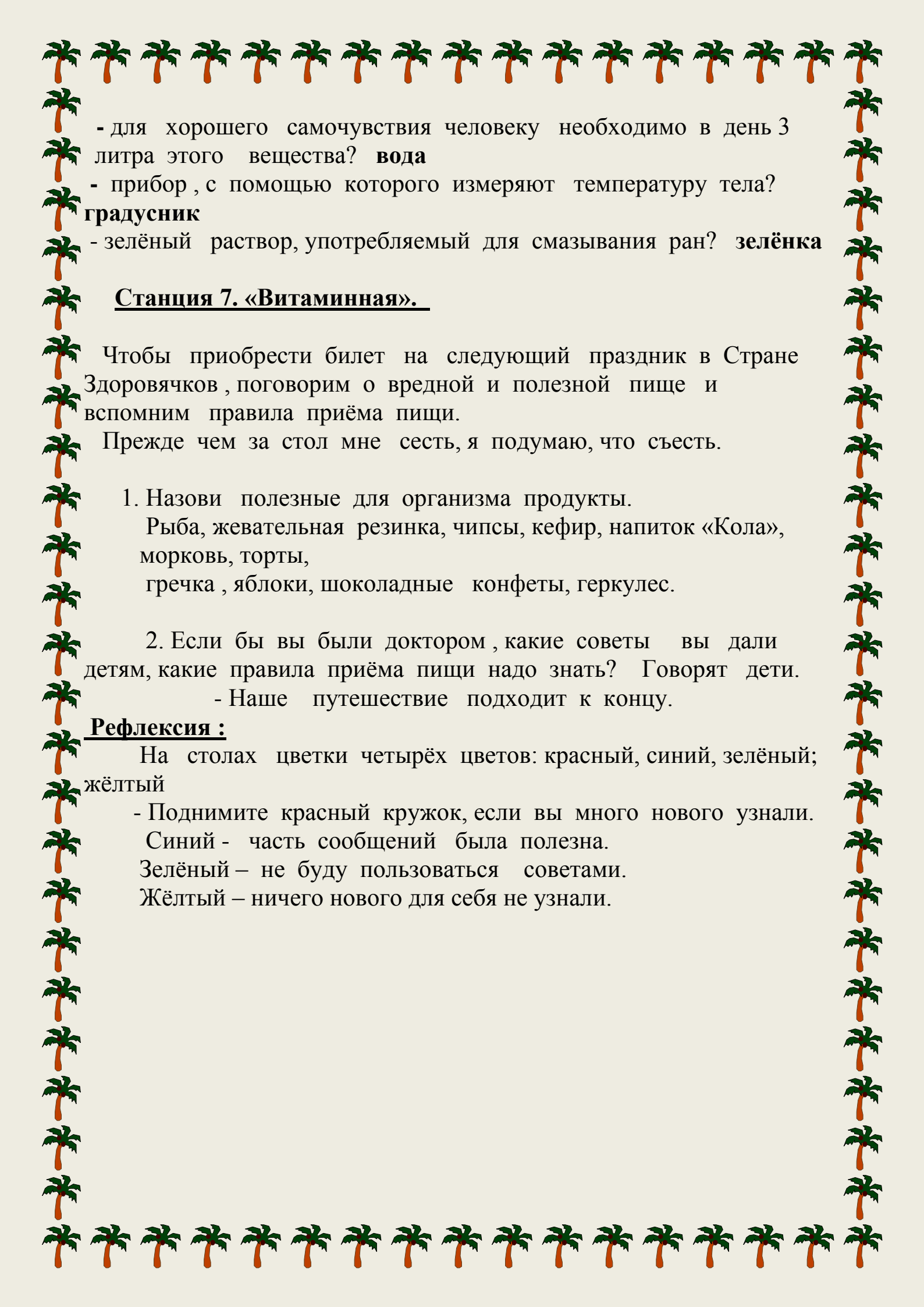
Нужно найти себе пару из другой команды и представиться.

Очки	Глаза
Башмак	Ноги
Солнце	Шляпа
Кран	Руки
Нос	Носовой платок
Ногти	Ножницы
Зубная щётка	Зубная паста
Лохматая голова	Расчёска
Спящий человек	Будильник

#### Станция 6. « Советы Здоовячков»

Давайте вспомним, а что ещё нужно знать, чтобы не болеть и сохранить здоровье.

- что на свете дороже всего? **здоровье**
- какие «опасные» подарки солнца мы можем получить? **ожоги**
- что за лекарство, которое слушают? **музыка**



- для хорошего самочувствия человеку необходимо в день 3 литра этого вещества? **вода**

- прибор , с помощью которого измеряют температуру тела?  
**градусник**

- зелёный раствор, употребляемый для смазывания ран? **зелёнка**

### Станция 7. «Витаминная».

Чтобы приобрести билет на следующий праздник в Стране Здоровячков , поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приёма пищи.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

1. Назови полезные для организма продукты.

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

2. Если бы вы были доктором , какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать? Говорят дети.

- Наше путешествие подходит к концу.

### Рефлексия :

На столах цветки четырёх цветов: красный, синий, зелёный; жёлтый

- Поднимите красный кружок, если вы много нового узнали.

Синий - часть сообщений была полезна.

Зелёный – не буду пользоваться советами.

Жёлтый – ничего нового для себя не узнали.