Внеклассное мероприятие по ЗОЖ для начальных классов. Сценарий

**Сценарий внеклассного мероприятия для начальной школы «Путешествие в страну ЗОЖ»**



**Описание:** сценарий внеклассного мероприятия по здоровому образу жизни для учащихся начального звена предназначен для воспитателей и учителей начальных классов коррекционных школ, для студентов - дефектологов. Способствует обобщению и систематизации знаний учащихся о здоровом образе жизни.
**Цель:** систематизация и обобщение знаний учащихся начальных классов о здоровье и здоровом образе жизни.
**Задачи:**
*Образовательная:* обобщить и систематизировать знания учащихся начальных классов о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме.
*Воспитательная:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.
*Коррекционно-развивающая:* развивать логическое мышление, память познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, развивать речь учащихся во время праздника.
**Оборудование:** презентация, карточки, таблички, музыкальный центр, атрибуты подвижной игры-эстафеты.
**Предварительная работа:** подготовка сценария праздника, изготовление мультимедийной презентации, подготовка музыкального сопровождения, табличек и карточек для игр, подготовка атрибутов для подвижной игры.
**Речевой материал:**здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, правильное питание, валеология, личная гигиена, физкультура.
**Ход мероприятия:**
**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!
**Дети:** Здравствуйте!
**Ведущий:** Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?
*Ответы детей.*
**Ведущий:** Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни. Есть различные формы приветствия. Назовите, какие еще формы приветствия вы знаете? Давайте, спросим об этом у самых маленьких учащихся нашего праздника.
**Дети:** Доброе утро, добрый день, добрый вечер.
**Ведущий:** Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?
*Ответы детей.*
**Ведущий:** Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. И я рада приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня на празднике мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться. А на наш веселый праздник пришел очень важный гость.
*Выходит гость и поет жестовую песню.*
***Жестовая песня «Если хочешь быть здоров, то закаляйся!»***
**Зожик:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зожик, я житель страны ЗОЖ. Ребята, а как называется наука о здоровье?
**Дети:** Валеология.
**Зожик:** Правильно, это наука валеология. Она учит вас быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми. Ученые всего мира думают о том, как помочь человеку жить не болея, сберечь и сохранить хорошее здоровье, поэтому они и придумали эту науку.
А вы знаете, как можно жить не болея?
**Дети:** Да!
**Ведущий:** Дорогой Зожик, наши дети хорошо знают правила здорового образа жизни, имеют только здоровые привычки и много занимаются физкультурой и спортом.
**Зожик:** Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Путешествуя в страну «ЗОЖ», вы узнаете много нового и интересного. В моей стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».
**Ведущий:** Ребята, вы согласны совершить путешествие в страну «ЗОЖ»?
**Дети:** Да!
**Зожик:** Тогда мы прямо сейчас отправляемся в мою страну. Первая наша остановка «Личная гигиена». Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Правила личной гигиены».



***Дидактическая игра «Правила личной гигиены»***
*Учащимся предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например, постоянно делай утреннюю зарядку, перед сном необязательно умываться, содержи волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул и т.д.
Дети играют.*



**Зожик:** Молодцы, ребята, отлично справились с моим первым заданием. Следующая остановка называется «Режим дня».
**Ведущий:** Ребята, а что такое режим дня?
**Дети:** Режим дня - это распорядок дня.
**Ведущий:** Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.
**Зожик:** Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!) Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку по ритмичную музыку.
***Физминутка «Моё утро»***
**Зожик:**
Как проснешься, не соскакивай с постели, потянись!
Солнцу, маме, папе улыбнись!
Надо дверь, окно, иль форточку открыть,
Поскорее свежий воздух в дом пустить!
**Ведущий:**
Вот пора уже к зарядке приступать!
Все суставы и все мышцы поразмять!
Руки, ноги по порядку поднимать.
И, при этом, спину правильно держать.
**Зожик:**
Зубы чистить всем пора и умываться,
Душ холодный принимать иль обливаться.
Не болей, здоровый будь, всем улыбайся,
Спорт люби, ходи в походы, закаляйся.
**Ведущий:**
Чтобы в школе получать оценку «пять»,
Чтобы маме, папе, другу помогать,
Чтобы Родине любимой служить,
Надо крепким и здоровым быть!
**Зожик:** Вам понравилась моя зарядка? (Да!). А теперь давайте поиграем. Игра называется «Мой режим дня».



***Дидактическая игра «Мой режим дня»***
*Учащимся предложены картинки. Необходимо составить по картинкам схему «Мой режим дня». Отметить правильный режим дня и где были допущены ошибки.
Дети играют.*
**Зожик:** Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием. Следующая наша остановка «Здоровое питание». Ребята, для чего человек ест пищу?
*Ответы детей.*



**Зожик:** Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.
**Ведущий:** Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.
**Зожик:** Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.
**Ведущий:** Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.
**Зожик:** Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?



***Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».***
*Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.
Дети играют.*
**Зожик:** А сейчас я хочу проверить, как ребята и ваши педагоги знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение»
***Дидактическая игра «Закончи предложение»***
*Ведущий говорить незаконченное предложение о правилах здорового питания, а зрители должны закончить предложение.
1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (время)
2.Перед едой тщательно мойте \_\_\_\_\_\_\_. (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая \_\_\_\_\_\_\_. (пищу)
4. Жуй пищу с закрытым \_\_\_\_\_\_\_. (ртом)
5. Ешь больше овощей и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фруктов), они полны \_\_\_\_\_\_\_ (витаминов).*
**Ведущий:** Ну, Зожик, ты убедился, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.
**Зожик:** Да, ребята, молодцы. А вы любите заниматься физкультурой?
**Дети:** Да!
**Ведущий:** Конечно, наши ребята любят заниматься физкультурой. Ведь физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.



**Зожик:** А у меня для вас есть последняя интересная игра, которая называется «Посмотри и повтори».
***Подвижная игра «Посмотри и повтори»***
*Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает Зожик и его помощники. Кто лучше повторил, тот и победил.
Дети играют.*
**Зожик:** Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗОЖ». Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни, и мы навсегда останемся друзьями. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! До свидания, друзья, до новых встреч!



**Ведущий:** Спасибо тебе, Зожик, за такое чудесное путешествие. Давайте, ребята, поблагодарим нашего друга и попрощаемся.
**Дети:** Спасибо! До свидания!
*Зожик уходит.*
**Ведущий:** А наш праздник подошел к концу. До свидания и будьте здоровы!