## «Внеклассное мероприятие, посвящённое здоровому образу жизни»

**Входит Чистота:**

Добрый день! Я чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями!

- Ну-ка, ребята, скажите мне, как вас зовут? Давайте, я сосчитаю до трех! А вы на счет «три» громко крикнете свое имя! 1-2-3!

О, как много здесь разных имен! Я постараюсь их все запомнить!

- У нас сегодня праздник здоровья!

Быть здоровыми хотят и взрослые, и дети!

Как здоровье сохранить?

Кто может ответить?

-Ребята, я приготовила для вас советы. Послушайте их внимательно!

Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
На неправильный совет   
Говорите: нет, нет, нет! 

**1 совет**Постоянно нужно есть   
Для зубов для ваших   
Фрукты, овощи, омлет,   
Творог, простоквашу.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
  
**2 совет**   
Не грызите лист капустный,   
Он совсем, совсем невкусный,   
Лучше ешьте шоколад,   
Вафли, сахар, мармелад.   
Это правильный совет?   
  
**Дети:** Нет, нет, нет!   
  
**3 совет**Говорила маме Люба:   
- Я не буду чистить зубы.   
И теперь у нашей Любы   
Дырка в каждом, каждом зубе.   
Каков будет ваш ответ?   
Молодчина Люба?   
  
**Дети:** Нет!   
  
**4 совет**   
Навсегда запомните,   
Милые друзья,   
Не почистив зубы,   
Спать идти нельзя.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
  
**5 совет**  
Зубы вы почистили   
И идете спать.   
Захватите булочку   
Сладкую в кровать.   
Это правильный совет?   
  
**Дети:**Нет, нет, нет, нет!   
  
- Молодцы, ребята! Вы много знаете!

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас.

И она в недобрый час

Принесет вам вред, болезни.

Но я дам совет полезный!

Мой совет совсем несложный –

С грязью будьте осторожны!

**В дверь заглядывает Грязь:**

- Ку- ку! Вы про Грязь? И я у вас!

***(Грязь все время чешется. Направляется к Чистоте.)***

**Чистота:**

Ты ко мне не приближайся!

И ко мне не прикасайся!

**Грязь:**

Ах-ах-ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела.

У меня другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это в луже посидела.

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю!

Я открою вам секрет –

Лучше платья просто нет!

(Грязь здоровается с детьми за руку. Чистота следом вытирает детям руки полотенцем, говорит, чтобы не подавали руки. Чистота, оттаскивает Грязь от детей.)

- Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласили.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Я, друзья, боюсь щекотки.

Забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю

Тараканов, мух люблю.

Пауки и паучата,

Где вы, славные ребята?

Изо всех углов ползите,

Паутины наплетите! ***(Грязь разбрасывает вокруг пауков.)***

**Чистота:**

- Дети, кто не боится пауков?

Быстро веники возьмите,

Пауков всех прогоните!

# Игра-эстафета с вениками

**Чистота:**

- Вот так! Наши дети любят чистоту и порядок! Я еще они всегда умываются и чистят зубы! Правда, дети?

**Грязь:**

- Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Это мы сейчас проверим!

Отгадайте тогда мои загадки.

**ЗАГАДКИ**

*Ускользает как живое,   
Но не выпущу его я,   
Белой пеной пенится,    
Руки мыть не ленится.*

*Плещет теплая волна,   
В берегах из чугуна.   
Отгадайте, вспомните:   
Что за море в комнате?*

*Дождик тёплый и густой,   
Этот дождик не простой:   
В ванной он без облаков   
Целый день идти готов.*

*Костяная спинка,   
Жесткая щетинка,*

*С мятной пастой дружит,   
Вам усердно служит.*

*Я в кармане караулю*

*Рёву, плаксу и грязнулю.*

*Им утру потоки слез,*

*Не забуду и про нос.*

*После бани помогаю,*

*Промокаю, вытираю.*

*Пушистое, махровое,*

*Чистое и новое.*

*Всех лохматых расчесать,*

*Кудри в косы заплетать,*

*Делать модную прическу*

*Помогает вам… (расческа)*

**Чистота:**

- Ну что, убедилась? Наши дети хорошо знают, что необходимо для чистоты. Они эти предметы даже с закрытыми глазами узнают. Давайте поиграем в игру

# Игра «Что лежит в мешке?»

**(Дети на ощупь должны узнать, какой предмет они достают из мешка. Чистота хвалит детей.)**

**Грязь:**

Мне у вас не нравится!

Лучше в лес отправиться.

Точно знаю, что зверята –

Очень славные ребята.

Со мною дружбу заведут

И меня не подведут!

**Чистота:**

- Ну что ж, Грязь, отправляйся в лес! А мы пока с ребятами поиграем. **Песенка-игра «Если весело живется делай так!» (во время песни ставятся деревья – это лес, раскладываются цветы. На одеяле лежит волк.)**

- Дети, давайте понаблюдаем, что же происходит в лесу. Как ведут себя звери.

**(К волку подходят ежата.)**

- С добрым утром, дядя Волк!

Почему еще в постели?

Может быть, вы заболели?

**Волк:**

Я здоров (зевает), еще я сплю.

Вставать я рано не люблю.

**Ежата:**

- А мы рано просыпаемся и зарядкой занимаемся.

Зубы чистим каждый день.

И холодною водою

Обливаться нам не лень!

**Волк:**

- Зубы чистить я не буду,

И не буду мыть посуду

**Ежата:**

- Как же это? Почему?

**Волк:**

- Все равно мне ни к чему!

Все меня и так боятся.

Стоит только показаться,

Начинают все дрожать,

Смотрят, как бы убежать.

Место тихое найду (зевает)

И еще часок вздремну.

**(Волк уходит за дерево и тащит за собой одеяло. Ежата убегают. Выходит медведь)**

**Медведь:**

- Обожаю сладкий мед!

Сам он просится мне в рот.

Ложки нету у меня,

Но как вся моя родня,

И как мама, и как папа,

Мед я ем своею лапой.

Но всегда перед едой

Лапы мою я водой.

-А вы, дети, моете руки? А знаете ли вы, когда надо руки мыть?

# Игра «Чистюли»

**(2 команды передают в шеренгах предметы гигиены. Первый человек берет предмет из коробки и передает второму, второй – третьему и т.д. Последний человек складывает предметы в коробку, которая стоит около него. Побеждает команда, завершившая передачу предметов первой.)**

**Заходят белочки, держа корзинку с орешками.**

- Мы белки-попрыгуньи,

Большие хлопотуньи.

Целый день в трудах проводим,

Чистоту в дупле наводим.

Чтоб запас был в кладовых,

Трудимся без выходных:

Грибы, ягоды, орехи –

Нет минутки для потехи.

Ох, тверды у орехов скорлупки,

Нам нужны очень крепкие зубки.

Дважды в день чистим зубы старательно:

И утром и вечером – обязательно!

***(Белки отдают Чистоте корзинку с орехами. Там также лежат карточки с полезными советами. Белочки читают их детям)***

1. ***Не сиди долго перед компьютером. Это вредно!***
2. ***Занимайся спортом.***
3. ***Чисти зубы утром и вечером.***
4. ***Не ложись спать поздно.***
5. ***Не забывай мыть руки.***
6. ***Ешь побольше овощей и фруктов и поменьше разных сладостей.***
7. ***Следи за чистотой своего тела и одежды.***
8. ***Каждый день гуляй на улице и дыши свежим воздухом.***

**Чистота:**

- Спасибо вам, белочки за советы. Дети, а вы гуляете на улице каждый день? Любите бегать, прыгать? Давайте узнаем, кто из вас самый быстрый и ловкий!

# Игра (Пронести орешки на ракетке вокруг класса)

***Выбегает заяц:***

- Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,

Я на завтрак ем морковку.

И всегда перед едой

Лапки мою я водой.

Я от вас друзья не скрою,

Постоянно уши мою.

У лисицы острый нюх,

У меня отличный слух.

**Чистота:**

- Какой ты молодец, заяц! Любишь морковку, капусту! Тот, кто хочет быть здоровым, должен обязательно есть овощи и фрукты, потому что в них много витаминов. Скажи, заяц, а ты чипсы кушаешь?

**Заяц:**

- Чипсы? Конечно же, нет! Ни за что на свете!

Тот кто часто их жует, у того болит живот!

**Чистота:**

- А колу пьешь?

**Заяц:**

- Да вы что! Это же ужасно вредно!

Будешь колу пить, смотри, -

Растворишься изнутри!

**Чистота:**

- Неужели и шоколад не ешь?

**Заяц:**

- Ем, но очень редко! Много сладкого есть вредно.

В мире лучшая награда –

Это ветка винограда!

Пусть запомнят стар и млад –

Зубы портит шоколад!

- Лучше ешьте побольше овощей, дети!

# Игра-эстафета «Собираем овощи на огороде»

**(Выходит волк, согнувшись, скособочившись.)**

**Волк:**

- Случилась со мною напасть:

Не могу широко открыть пасть.

Не могу я ни спать и не есть,

И облезлой становится шерсть…

Ох, терпеть уже невмочь!

Кто же может мне помочь?

**Заяц:**

- Тебе нужно в лесную больницу.

Очень долго придется лечиться.

Очень сложно болезни лечить.

Легче болезнь предупредить!

**(Заяц уводит волка)**

**Чистота:**

- Вот что случилось с волком. И все потому, что он весь день валялся, физкультурой не занимался, ел вредную еду, чистоту не соблюдал, зубы не чистил и не умывался.

- Дети, а Вы зубы не забываете чистить?

- А умываетесь каждый день?

- А после того, как Вы умылись, что нужно делать? **(вытираться полотенцем)**

- А, чтобы полотенца были чистыми, их нужно стирать, а потом сушить. Вот у нас есть выстиранные полотенца.

**Игра-эстафета «Повесь полотенца»**

(Играют две команды. Требуются бусы из прищепок, два тазика с полотенцами и верёвка, которую держат двое взрослы. По сигналу игроки бегут с тазиком к верёвке, вешают одно полотенце, пристёгивают двумя прищепками, и возвращаются к команде. Вешают бусы из прищепок на шею следующему игроку, который в свою очередь бежит к верёвке).

**(возвращается волк)**

**Чистота** волку говорит:

О, ты вернулся?

Как ты себя чувствуешь?

**Волк:**

Мне уже лучше.

Спасибо добрым докторам!

Обещаю по утрам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься.

Ну, пока дети. Я побегу домой порядок наводить.

**Чистота** обращается к Грязи:

Ну, теперь ты убедилась?

Зря ты к нам сюда явилась!

Умываются ребята

Умываются зверята:

И зайчата, и бельчата,

Лягушата и ежата

И зарядкой заниматься

Постоянно им не лень,

С настроением хорошим

Начинают каждый день.

**Грязь:**

Плохи совсем мои дела

И здесь друзей я не нашла

**(машет рукой и уходит)**

**Чистота:**

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья - чистота!

**Праздник «Здоровье – бесценное богатство»**

**(Внеклассное мероприятие)**

****

**Шишалова И.А.**