**Открытое внеклассное мероприятие в начальной школе**

**Тема: «Здоровому каждый день – праздник».**

**Цели и задачи:**

1. Формировать стремление к здоровому образу жизни; осознавать жизненные ценности; напомнить о значении утренней зарядки и правилах её выполнения, о необходимости закаливания;
2. Развивать психические качества: воображение и память;
3. Воспитывать внимательное отношение друг к другу и здоровью.

**Оборудование:** мультфильм «Ну, погоди!», стенгазета о здоровом образе жизни; диагностика заболеваний , книжная выставка, свод правил о ЗОЖ; памятки о выполнении зарядки, фонограмма спортивного марша.

**Инвентарь к эстафетам**: 4 ведёрка, 2 ведра, 2 таза, 2 лопатки, песок.

**Ход мероприятия:**

1. Вход под спортивный марш. Посадка уч-ся.
2. Дорогие ребята! Уважаемые гости! Для того, чтобы наш праздник удался наши уч-ся представили 2 команды: «Чистюли» и «Здоровята»

-Просим жюри занять своё место.

**3.** Ритуал приветствия: возьмемся за руки и поднимем их вверх. Закроем глаза и мысленно пожелаем себе и другим удачи в делах!

**4.** Наш праздник начинаем с загадки: «Что на свете всего дороже?» (Здоровье)

**5.** Накануне праздника учащимся нашей школы пришло письмо от Доктора Айболита, в котором сообщаются результаты медицинского обследования ребят. Оказывается, что самыми распространенными заболеваниями являются:

1. Нарушение осанки;
2. Нарушение зрения;
3. Простудные заболевания;
4. Сколиоз.

Поэтому сегодня мы ещё раз обратим внимание на правила ЗОЖ (здорового образа жизни)

**6.** Инсценировка: выбегает мальчик-неряха:

-Я очень хорошо знаю все правила сохранения и укрепления здоровья, но не всегда их выполняю: то забуду, то неохото. Думаю, вот завтра все буду делать правильно. А сегодня уж как-нибудь.

**Ведущий:** Но на следующий день повторялось то же самое. Ребята, как вы думаете, будет ли этот мальчик здоровым? Почему?

**Вывод:** Правила ЗОЖ только тогда приносят настоящую пользу, когда выполняют их ежедневно. О таком человеке говорят: «Он ведет здоровый образ жизни».

**7.** Ребята, давайте в нашей школе организуем общество друзей чистоты, где мы будем учиться выполнять правила укрепления и сохранения здоровья

**Ведущий:** 1.Стать здоровым ты решил?

Значит, выполняй…(режим)

2.Утром в семь звенит настырный

Наш весёлый друг…(будильник)

3. На зарядку встала вся

Наша дружная …(семья)

1. Теперь прошу всех подняться на зарядку:

Ты налево повернись,

Другу рядом улыбнись,

Топни правою ногой:

Раз, два, три,

Покачай головой:

Раз, два, три.

Руки вверх ты подними и похлопай

Раз, два, три.

**Итог 1:** Здоровье в порядке –

Спасибо зарядке! (лозунг вывешиваем)

4. Поверьте, мне никто не помогает

Постель я тоже…(застилаю)

5. После душа и заправки

Ждет меня горячий…(завтрак)

6.В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить …(не хочет)

7. А после школы можно спать,

А можно во дворе…(играть)

8. Потом я делаю уроки,

Мне нравится моя … (работа)

9.После ужина веселье, в руки мы берем гантели

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей … (улыбаемся)

10.Смотрит к нам в окно луна

Значит спать давно…( пора)

**Итог 2:** «Помни твёрдо, что режим людям всем необходим» (Лозунг вывешиваем)

1.Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день

(Обливание водой следует начинать с теплого душа, постепенно снижая температуру до комнатной).

2.Вышел сразу на мороз

Весь до косточек промерз.

Закаляйся постепенно

Это для здоровья ценно!

(Закаливающие процедуры должны быть приятными, не загорать до ожогов, не мерзнуть на морозе).

3.И в мороз, и в жару

Играть на улице…(люблю)

**9.Игра: «Изба расписная»** (коллективная игра)

Изба расписная, крыша смоляная,

Села трясогузка – хвост увяз

Вытянула хвостик – нос увяз, вытянула носик,

Вот она какая, крыша смоляная.

(Меняются парами)

**Лозунг: «Закаляйся ежедневно!»**

Все сели. Спасибо.

**10.Приглашаю к просмотру отрывка м/фильма** **«Ну, погоди!»** /Задаю вопросы:

- Какая вредная привычка может ухудшить здоровье? (курение)

- Обратили внимание, как Волк поступил с выкуренной сигаретой? (бросил возле здания)

- К каким последствиям это может привести? ( к пожару)

**11. Приглашаю команды на сцену.**

**Приветствие:**

1 команда: Мы хотим, друзья, признаться,

Что мы любим по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советуем и вам.

2 команда: Всем зарядку делать надо, много пользы от неё.

А здоровье – вот награда

За усердие твоё.

**Веселые эстафеты:** Мы желаем обеим командам проявить силу, ловкость, сноровку.

- «Затуши пожар водой» - сохрани воду

- «Затуши песком огонь» - кто быстрее

**Итог 4:** «Не заводи вредных привычек»

**Правила дорожного движения:**

Нужно слушаться без спора

Указаний светофора.

Нужно правила движенья

Выполнять без возраженья.

Это всем вам говорит

Добрый Доктор Айболит

**Команды получают индивидуальные задания на карточках /дописать нужное слово/**

**12. Работа со зрительным залом по пословицам /закончи/**

1. В здоровом теле - (здоровый дух)
2. Здоровье всему (голова)
3. Болен – лечись, а здоров (берегись)
4. Холода не бойся, по пояс (мойся)
5. Здоров будешь – всего (добудешь)

**13. Результат работы команд по карточкам.**

Стихотворение: Чтоб дорогу перейти, взгляни налево, нет машины,

Тогда шагай до середины, потом направо погляди,

Машины нет – переходи.

**14. Слово предоставляется членам жюри.**

**Ведущий:** Всем спасибо за ответы, за задор, за звонкий смех, за азарт соревнованья, обеспечивший успех. (Команды сели на место)

**15. Обращаю внимание детей на правила ЗОЖ (лозунги):** Правила эти, помните дети, будьте здоровы и не болейте!

**16.** В конце нашего праздника проведём **упражнение на расслабление** (положите руки друг другу на плечи, опустите голову и раскачивайтесь в спокойном ритме, представьте, что вы на зеленой лужайке. Вокруг красивые цветы, а над ними порхают разноцветные бабочки! Пахнет свежестью и мятой. Тепло, солнышко ласкает вас! И вам очень приятно!