Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Внеклассное мероприятие для начальной школы и детского сада

«Будем здоровы»

Составители : Мосина Ольга Владимировна

Менщикова Наталья Михайловна

Михайлова Ирина Владимировна

Романова Елена Николаевна

с.Мостовское

2018 г.

**Цели:**  воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** познакомить с разнообразным и полезным питанием; повторить правила поведения за столом, культуры приема пищи; учить различать полезные и вредные продукты питания; формировать представление о пользе витаминов и минеральных веществ для организма, о значимости физкультуры и спорта для здоровья.

**Методы и приемы**: игра, стихи, беседа, инсценирование, спортивные упражнения

**Оборудование:**, турник, картинки с названиями витаминов и продуктами питания, гимнастический мат, маски героев «Репка» ,две скамейки, репка, лопата, домик, гантели, скакалки, 5 обручей, мультимедийный проектор,видеоролик.

**Действующие лица:** Вупсель и Пупсель-ученики 4 класса, герои сказки «Репка»-воспитанники детского сада, воспитатель детского сада, учитель начальных классов, ученики 1 класса.

**Ход мероприятия**

Показ видеоролика. Ведущий приглашает детей на разминку.

(стук в дверь, входят **Вупсель и Пупсель-**гусеницы из мульфильма «Лунтик» )

**Ведущий:**  Ой, а кто это к нам пожаловал?

**Вупсель и Пупсель** Это мы, Вупсель и Пупсель, герои мультфильма «Лунтик» !

**Вупсель** Ты, смотри, Пупсель, какие ребята здесь, красивые, подтянутые

и спортивные. А сколько всего умеют.

**Пупсель:** Да, Вупсель, ребята- молодцы! А мы с тобой ничего не умеем!

**Вупсель**: Это еще почему? Мы просто не пробовали! Давай попробуем!

( крутят обручи, но не получается)

**Пупсель:** Это сложно! Давай возьмем скакалки!

**Вупсель**:. Ты, бери скакалку, а я на турнике позанимаюсь.

( герои пытаются что-то сделать, но не получается)

**Вупсель**:. Это потому, что я мало каши ел!

**Пупсель** Ты ее совсем не ел! Ты только выпил лимонад и съел шоколадку!

**Вупсель**: Ну и что! Зато вкусно! Вы, ребята, тоже едите на завтрак шоколад и пьете лимонад!

**Дети.** Нет!

**Вупсель**:. А почему?

**Дети**. Потому, что от шоколада долго не будешь, сыт, а лимонад, да еще и утром пить очень вредно!

**Вупсель**:. Да? А не знал! А что же есть? Ведь каша такая невкусная!

**Дети.** Ее можно сделать вкусной! В кашу можно добавить масло, фрукты, ягоды.

**Вупсель**:. Надо попробовать! (уходят **Вупсель**: и **Пупсель**)

**Ведущий:**  А вы, ребята, правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

( Дети перечисляют правила поведения за столом)

( Входят еле-еле **Вупсель**: и **Пупсель**, держатся за животы)

**Вупсель**:. Ой, плохо! Умираю!

**Пупсель**. Ой, тяжело! Все-таки каша вредная.

**Ведущий:**  Что с вами случилось?

**Вупсель**: и **Пупсель** .Что случилось? Уж больно каша вкусная получилась, но вредная.

**Ведущий:**  .Это еще почему?

**Пупсель**. Откуда мы знаем! Первую тарелку я съел рисовую кашу с изюмом, вторую овсяную с бананом, третью гречневую с молоком, четвертую с клубникой и со сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая оказалась вредной!

**Ведущий:**  Вы, что разве можно так много есть! Вот почему у вас разболелись животы! Вы переели!

**Вупсель**: А может нам сделать зарядку?

**Ведущий:**  Ни в коем случае! Лучше сейчас отдохнуть.

**Пупсель** А все-таки каши вкусные, я теперь их целый день есть буду!

**Ведущий:**  Очень хорошо, что вам понравились каши, но все время каши есть нехорошо. Питание должно быть разнообразным и полезным. Ребята, давайте расскажем нашим гостям о том, как наше здоровье зависит от того, что мы едим.

1**ученик:** Человеку нужно есть,

Чтобы встать, чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

**Ведущий:**  Назовите какие из продуктов питания полезны для организма, а какие вредны.(дети называют)

**Ведущий:**  А также пища должна быть богата витаминами.

**2 ученик**: Витамин А- для зрения(масло, сыр, молоко)

**3 ученик:** Витамин В- для нервной системы, для роста и развития человека(мясо, печень, крупы и хлеб)

**4 ученик:** Витамин С- для укрепления иммунитета (овощи, фрукты, зелень, ягоды)

**5 ученик:** Витамин Д- для укрепления костной системы(рыбий жир)

**6 ученик**: Витамин Е-укрепление мышц и нормальное состояние кожи (орехи и зерновые культуры)

**Вупсель**: Надо же! А я даже этого и не знал! Спасибо, ребята, за советы. Я постараюсь правильно питаться, буду спортом заниматься.

**Пупсель.**И я тоже ! Ведь пища должна быть не только вкусная, но и полезная! Тогда и здоровье будет крепкое и настроение веселое!

**7 ученик:** Чтоб расти и закаляться не по дням а по часам,

Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.

**Ведущий:** А сейчас будет показана сказка «Репка», которую сочинил Ю.Кушак. Написана сказка по-новому (сказку показывают дети из детского сада с воспитателем)

**Воспитатель:**

Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка- хвост колечком-

Дремлет у крылечка.

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку становись!»

**Дед:** У меня здоровье крепкое,

Посажу - ка лучше репку я.

**Воспитатель:**

Лопату берет.

Идет в огород.

**Бабка.** И у бабки без зарядки

Слава Богу, все в порядке!

**Воспитатель:**

Рот разевает,

Громко зевает.

**Внучка:** Клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

**Воспитатель:**

На лавку садится, заплетает косицу. *( выходят Жучка и Кошка)*

**Жучка**: Поиграем лучше в прятки.

**Кошка:** Обойдемся без зарядки

**Воспитатель:**

Жучка за кошкой, Кошка в окошко.

Выходит Мышка в спортивных штанишках.

Майка на теле, в лапках гантели.

**Мышка** :Раз и два! И три – четыре, Стану всех сильней я в мире!

Буду в цирке выступать, бегемота поднимать.

**Воспитатель:**

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

**Дед**: Ух, умаялся с утра…( уходит)

**Бабка:** Да и мне на печь пора.

**Воспитатель:**

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде,

И себе не верит вроде.

Встал возле репки,

репка выше кепки.

Из открытого окна та же музыка слышна.

«На зарядку, на зарядку становись»

**Дед:** Эх, бульдозер бы сюда,

Без него совсем беда.

**Воспитатель:**

Тянет, потянет, вытянуть не может.

**Дед:** Где ты, бабка?

**Бабка:** Я сейчас! Ай, да репка удалась!

**Воспитатель:**

Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут - потянут, вытянуть не могут.

**Дед:** Как тянуть? С какого боку?

Выйди внучка на подмогу!

**Воспитатель:**

Внучка за бабку . Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут- потянут, вытянуть не могут.

**Внучка:** Ломит спину, ноют ручки, нет, не справиться без Жучки.

**Воспитатель:**

. Жучка за внучку. Внучка за бабку . Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут- потянут, вытянуть не могут.

**Жучка:** Разбудить придется кошку, пусть потрудится немножко!

**Воспитатель:**

Кошка за Жучку .Жучка за внучку. Внучка за бабку . Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут- потянут, вытянуть не могут

**Бабка:** Мышку кликнуть бы во двор.

**Кошка:** Мышку звать? Какой позор!

Мы и сами, кажется с усами.

**Воспитатель:**

Тут из норки мышка прыг,

Ухватилась за турник.

**Мышка**: Чем топтать без толку грядку-

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться- надо сил набраться!

**Воспитатель:**

Все выходят по порядку

Дружно делают зарядку.

**Дед и бабка:** Влево вправо, Влево- вправо-

Получается на славу!

**Мышка:** Встали! Выдохнуть, вдохнуть! А теперь пора тянуть!

**Воспитатель:**

Мышка за кошку .Кошка за Жучку .Жучка за внучку. Внучка за бабку . Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут- потянут, вытянули репку .

**Воспитатель:**

Чему учит эта сказка? Хорошо, если каждое утро подвижные игры помогают укрепить мышцы и улучшить осанку. Давайте поиграем.

**Игра «Две зеленые лягушки»**

На болоте две подружки

Две зеленые лягушки.

Утром рано умывались

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо ,влево наклонялись.

Вот здоровья в чем секрет,

всем друзьям- Физкульт- привет. 1-2-3 –беги.

( Дети имитируют движения, после команды бегут врассыпную, а лягушки их догоняют).Игра проводится 3 раза

**1 ученик:** Быть здоровым, быстрым , ловким

Нам помогут тренировка,

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!

**2 ученик**: По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая! Правая!

Бегая, плавая, мы растем смелыми,

На солнце загорелыми.

**3 ученик:** Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить. (прыжки на скакалке)

**4 ученик:**Чтоб заступиться за друзей

И наказать врагов

Приемам разным обучаться

Я всегда готов. (упражнения с гантелей)

**5 ученик:**Чтоб красивой, стройной быть

Обруч я должна крутить (упражнения с обручем)

**6 ученик:**Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем. (упражнения на турнике)

**Ведущий:** Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Список использованной литературы:**

1.Ю.Кушак «Репка»

**Интернет-ресурсы**: https://m.yoytube.com>watch

https://ped-kopilka.ru>den-znanii-1-sentjabrja

<https://infourok.ru>