

# Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!

*Внеклассное мероприятие в начальной школе*

Составитель:

**Попова Людмила Федоровна,**  
учитель начальных классов МКОУ «СОШ № 28»,  
г. Ревды Свердловской области





Mira



Чтоб с болезнями не знаться,  
Закаляться надо нам.  
И зимой болеть не будем.  
Нас морозы не страшат.  
Сила будет, ловкость будет,  
И закалка у ребят!





Я – Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир.

Если топну я ногою,  
Позову моих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят.  
И залают, и завоют,  
И ногами застучат

# Загадки

---

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоколу прыгала  
Всю грязь повыгнала.



Зубная щетка

---

---

Резинка — Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала.



Губка, мочалка

Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.



Зубная паста

---

---

Гладко, душисто,  
Моеет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было  
Что это такое?

Мыло





---

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.



Расческа

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком лягут волосы рядком.



Гребешок

---

---

В ванной комнате висит, болтается,  
За него всяк хватается.



Полотенце

---

---

Не смотрел в окошко –  
Был один Антошка.  
Посмотрел в окошко –  
Там другой Антошка.  
Что это за окошко,  
Куда смотрел Антошка?



Зеркало

---

---

Лёг в карман и караулю рёву,  
Плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.



**Носовой платок**

---

---

Берега над озером,  
Словно снег, белеют.  
Захочу – и озеро  
Сразу обмелеет.



Ванна

---

---

В морях и реках обитает,  
Но часто по небу летает.  
А как наскучит ей летать  
На землю падает опять.



Очень добродушная,  
Я мягкая, послушная,  
Но когда я захочу,  
Даже камень источу.

Вода

---

## Правило 1

# От простой воды и мыла у микробов тают силы!

- Мойте руки перед едой – будете здоровы



Грязные руки грозят бедой.  
Чтобы хворь тебя не сломила,  
Будь культурен:  
Перед едой мой руки с мылом!



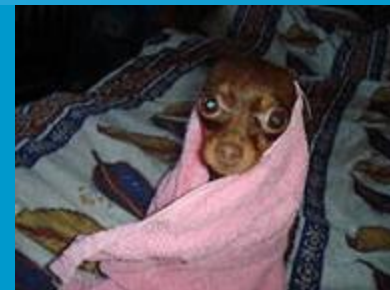
# Кто аккуратен, тот людям приятен!

Чистота – лучшая красота!

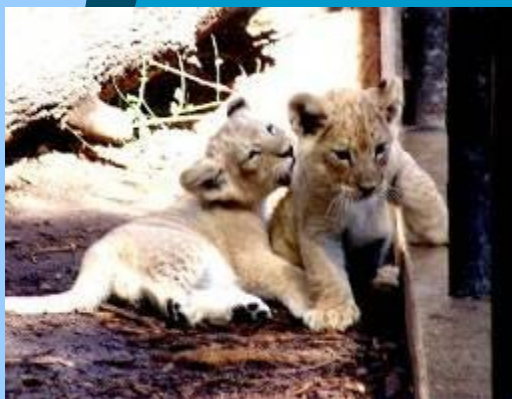
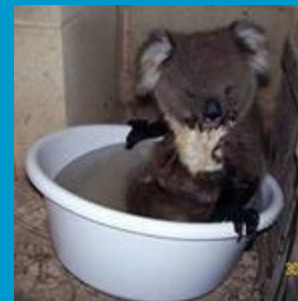




# Чаще мойся – воды не бойся!



Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.



# Загадки

---

Два соседа непоседы.  
День на работе,  
А ночь на отдыхе.



Два брата через дорогу живут, а  
друг друга не видят.

Глаза

---

## Правило 2

# Берегите зрение

### *Игра «Полезно-вредно»*

Смотреть на яркий свет

Смотреть близко телевизор

Оберегать глаз от ударов

Тереть глаза грязными руками

Читать лежа

Читать в транспорте

Читать при хорошем освещении

Играть на компьютере

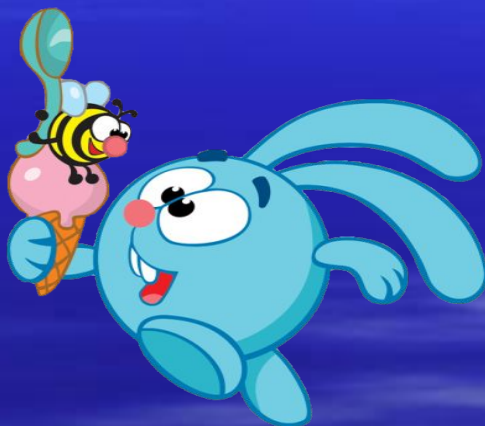
Употреблять в пищу морковку, лук, помидоры



# ФИЗМИНУТКА СО СМЕШАРИКАМИ!













БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# Загадка

---

«Один говорит, двое глядят, двое слушают»

Язык, глаза, уши

- Здравствуй, тетя Катерина!
- У меня яиц корзина.
- Как поживают домашние?
- Яйца свежие, вчерашние.
- Ничего себе вышла беседа.
- Авось распродам до обеда.



## Правило 3

# Берегите уши



*Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:*

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра
- Не ковырять в ушах
- Не вставлять в уши посторонние предметы
- Не сморкаться сильно.
  
- Не допускать попадания в уши воды.
- Мыть уши каждый день.
- Делать самомассаж ушей.

# Самомассаж ушей.

Чтоб ничего не забывать,  
Здоровым быть, внимательным  
Делайте себе массаж  
Ушек обязательно.  
Потянем мочки у себя  
Большим и указательным,  
Их хорошенько разомнем,  
Пожмем их основательно.



По завитку мы вверх пойдем,  
Пойдем, пойдем, пойдем.  
И крепко оба ушка жмем,  
Жмем, жмем, жмем.  
Снизу вверх, вверх, вверх,  
Снизу вверх, вверх, вверх.  
Делаем это несколько раз  
Гибкий завиток у нас.

Ушко разомкнем внутри,  
Сильным пальчиком крути,  
Ямки и воронки  
Три без остановки.  
Мы захватим козелок,  
Большим и указательным,  
Аллергия и простуда  
Отступят обязательно.



Хорошенечко потрем  
Ушки сзади сверху вниз.  
Там же косточки найдем  
Ты потри их, не ленись.  
Мы потянем ушки вверх,  
Вверх, вверх, вверх,  
Мы потянем ушки вниз,  
Вниз, вниз, вниз.

В стороны потянем,  
Тянем, тянем, тянем.  
Здоровья прибавляем.  
Во все стороны крути  
Ушки ты старательно.  
Внимательным и умным  
Станешь обязательно.  
Ушки мы погладим с лаской,  
Нам так приятно – просто сказка!



# Загадка

---



Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб – всю добычу мою –  
Я с радостью белым зверям отдаю.



Губы и зубы

---

Правило 4.

**Будь аккуратен, забудь про лень,  
чисти зубы каждый день!**







Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!



# Игра

**«Если наш совет хороший, значит хлопайте в ладоши,  
а неправильный совет –вы сидите тише мыши!»**



Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.





Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Нет!



Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом  
зубе.



Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Нет!



Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.

Это правильный совет?



Нет!

Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.



Кто даст правильный  
совет?

Молодчина Люда?

Нет!



Так что обязательно  
будьте вы внимательны  
Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.



Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать,  
Захватите булочку сладкую в кровать.





Правило 5

# Правильно питайся



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

Игра «Можно-нельзя»



# Загадки

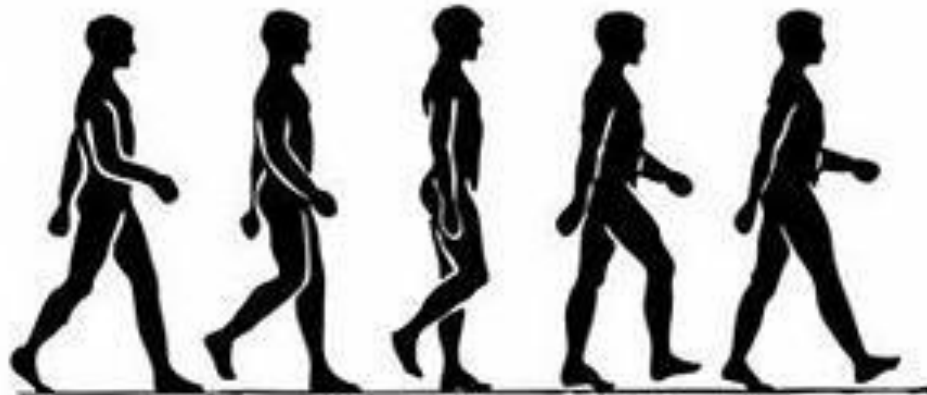
---

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А догнать друг друга не могут.

Ноги

Что мягче всего на свете?

Рука



Правило 6.

# Занимайся физкультурой и спортом

Люди с самого рождения  
Жить не могут без движения.





Физминутка

«Две сестрицы – две руки»





















Береги

здоровье

смолоду!



# Загадки

---

Не стукнет, не брякнет, а к каждому подойдет.

Сон

И рать, и воеводу – всех повалит.

Сон

Что можно увидеть с закрытыми глазами.

Сон



Правило 7.

## Отдых и здоровый сон

Спи, мой маленький котенок,  
Так же сладко, как мышонок.  
Пусть тебе приснится рыбка,  
Ее нежная улыбка.

Спи, мой любимый щенок,  
Отдохни хотя б часок.

А я рядом посижу,  
Тебя и дом посторожу.







Я загадку загадаю, а отгадку  
вы подарите друг другу.

---

Есть у радости подруга  
В виде полукруга.  
На лице она живет.  
То куда-то вдруг уйдет,  
То внезапно возвратится.  
Грусть-тоска ее боится.



**Улыбка**

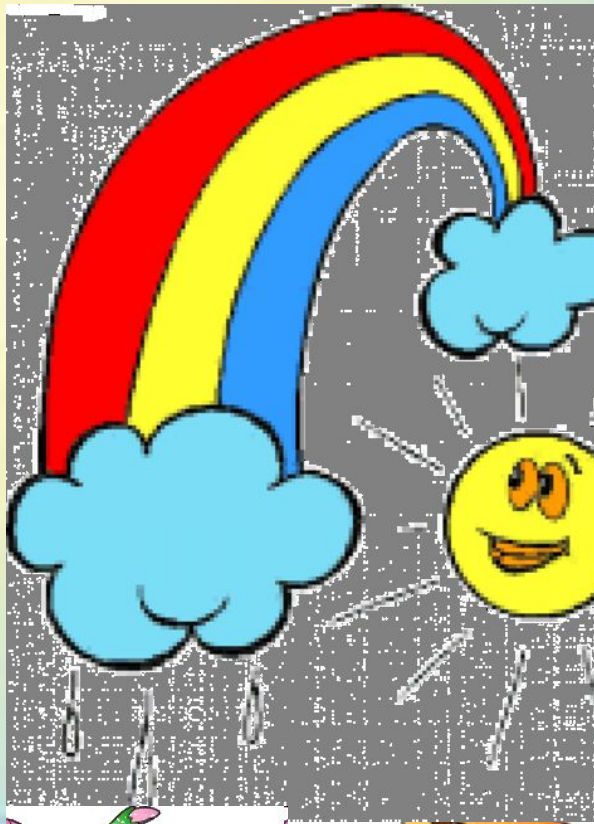
---

Правило 8

**Как можно чаще улыбаться!**







## *Список использованной литературы*

1. Классные часы. 1 класс / сост. Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М., ВАКО, 2007.
3. [http://www.supertosty.ru/stihi/stih\\_509.html](http://www.supertosty.ru/stihi/stih_509.html)

<http://pptcloud.ru/pedagogika/fizminutka-dve-sestricy-dve-ruki.html>

<http://prezentacii.com/obschestvoznanie/1851-fizminutka-dlya-glaz.html>