**Внеклассное занятие по здоровью «Путешествие на остров Сокровищ»**

**3 класс**

**Цели:** воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье, воспитывать сплочение коллектива.

**Оборудование:** песня «Чунга - чанга»; рисунок «солнышко»; герои сценки: мальчик-Грязнуля и Мойдодыр; правила о здоровье; цветочная поляна; пословицы о здоровье; острова «Загадка», «Грязнулек», «Сокровищ», «Лентяйск»; предметы гигиены: расческа, мыло, зубная щетка, носовой платок, зубная паста, полотенце; сокровища в шкатулке; шкатулка.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

**Ученик 1:** Утром ранним кто-то странный  
 Заглянул в моё окно,  
 На ладони появилось  
 Ярко-рыжее пятно.

**Ученик 2: (** В руках солнышко)

Это солнце заглянуло  
 Будто лучик протянуло  
 Тонкий лучик золотой  
 И как с первым лучшим другом  
 Поздоровалось со мной.

**Учитель: Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.**

**- Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? (здоровье)**

- Какого человека можно назвать здоровым? (ответы детей)

**Учитель:** Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, ис­точник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене, первой медицинской помощи, и о том, как  не навредить своему организму.

- А если человек нездоров, какие последствия его ожидают? (ответы детей)

**Вывод:** Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

**Ученик 3:** Пусть зима стучит снежинками в окно.  
 Но в школе у нас тепло и светло.  
 Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.  
 Здоровье своё бережём с малых лет,  
 Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:** Сегодня у нас не совсем обычный урок.  
Мы с вами отправимся в путешествие на Остров Сокровищ, где мы должны будем найти шкатулку, в которой спрятаны самые главные сокровища, которые пригодятся вам на всю жизнь. Путь предстоит не близкий. Чтобы попасть на остров сокровищ, мы должны преодолеть непростой маршрут.

**(на доске карта путешествия)**

- Мы побываем на островах лентяев, грязнуль, загадок.

- Я предлагаю хорошенько подготовиться к путешествию. Нам понадобится хорошая физическая подготовка.

## Физминутка: Поднимает руки класс - это раз, Повернулась голова - это два Развернули руки шире, повернулись-  три, четыре Крепко их к плечам прижать - это пять Всем ребятам тихо сесть - это шесть.

**Учитель:** Итак, в путь. А вот и первое препятствие.

### ****Остров «Грязнулек»****

**Учитель:** Почему этот остров так называется? Как вы думаете? (ответы детей)

**Учитель:** На этом острове живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубки, следить за чистотой в своих домах. Мальчики и девочки не спешат по утрам к умывальнику. Самым странным на этом острове считается мальчик, о котором  нам расскажут ребята:

**Ученик 4:** Целый день Ванюша ходит,  
 В доме чистоту наводит,  
 Если дверь кому откроет,,  
 Потом руки долго моет.  
 Чуть в игрушки поиграет,  
 Руки с мылом отмывает.  
 Пыль повсюду вытирает.  
 Тряпку тщательно стирает.  
 Если пальчик замарает,

**Ученик 5:** Его водою поливает.  
 И лицо своё, и тело  
 Он купает то и дело.  
 В саду ягоду сжевал,  
 Чистить зубы побежал.  
 Если щётку, пасту, мыло  
 Мама вдруг купить забыла,  
 Ваня обижается, слезами умывается.  
 Спросят Ваню:  
 Что с тобой?  
 Я болею чистотой.

**Учитель:** А можно ли на самом деле «заболеть» чистотой?

А если не следить за чистотой тела, одежды, можно заболеть?

Однажды произошла такая встреча. Давайте посмотрим.

### ****Сценка «Мойдодыр и мальчик»****

**Мойдодыр:** Послушай-ка дружок, Ты, что это сегодня бледен, Или может быть ты нездоров? И был бы для тебя не вреден Совет хороших докторов?

**Мальчик:** Нет, я здоров, да только Странный случай...

**Мойдодыр:** Ну, расскажи скорей, не мучай!

**Мальчик:** Никак и сам я не пойму. Купил тетрадку, подержал немножко. Вдруг вижу чёрную кайму, И где ж? На новенькой обложке. Взялся за книжку я тогда. И что же? Вовсе непонятно, Случилась сущая беда, Почти на всех страницах пятна. Салфеткой, думаю, сотру. Салфетку чистую беру*.*

*И* вдруг...

**Мойдодыр:**  Что же?

**Мальчик:** Незадача та же, Салфетка тоже, точно в саже. И так весь день, что ни возьму, Я не пойму: черны и книги, и посуда. Быть может, это фокус, чудо?

**Мойдодыр:** Зачем дружок на чудеса валить? Почаще надо руки мыть!

**Учитель:** Нам странно и неприятно видеть таких людей. Но среди нас, ребята, таких мальчиков и девочек нет. Потому что мы хорошо знаем правила (на доске):

**Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью.  
Нечистоплотность - это неуважение к самому себе и окружающим людям.**

**Учитель:** На острове «Грязнулек» есть необычная полянка.   
На этой полянке растут волшебные цветы. На одном начало пословицы, а на другом - окончание. Соберите пословицу ( на доске разбросаны слова**):**

|  |
| --- |
| **закаляйся.** |

|  |
| --- |
| **В здоровом теле -** |

|  |
| --- |
| **Береги платье снову,** |

|  |
| --- |
| **Чистота -** |

|  |
| --- |
| **здоровый дух.** |

|  |
| --- |
| **Если хочешь быть здоров** |

|  |
| --- |
| **а здоровье смолоду.** |

|  |
| --- |
| **залог здоровья.** |

**Учитель:** Какие вы молодцы.

**Зарядка для глаз: Посмотрите все в окно,**

Ах, как солнце высоко.

Мы глаза сейчас закроем,

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем,

А потом скатились вниз,

Жмурься сильно, но держись.

**Учитель: Внимание! Нам пора отправляться дальше.** На нашем пути **остров «Лентяйск»**

- Почему же остров так называется? Посмотрите, острова «Грязнулька» и «Лентяйск» находятся близко друг от друга. Люди, проживающие в них, дружные соседи, потому что между ними много общего. Чем же они похожи? (ответы детей)  
**Учитель:** Оказывается, ленивые люди хотят жить так, как мечтает об этом Емеля, про которого нам поведают наши ребята:

**Ученик 6:** У ленивого Емели на печи мечты созрели:  
 Чтоб не знать в учёбе риска,  
 Нужна ручка самописка.  
 Чтобы буквы, цифры знала.

И писала и считала,  
 Чтобы звуки не учить,  
 Должны книги говорить.

**Ученик 7:** Чтобы тело чистым было.

В дом само приходит мыло:  
 Моет, платьица стирает,  
 А полотенце вытирает.  
 И тогда бы все Емели  
 Долго спали, пили, ели,  
 В телевизоры глядели,  
 Да бока на печке грели.

**Учитель:** Вот так живут на острове «Лентяйске» люди, кушают бананы, кокосы и ничего не делают. Гуляют ночью, спят днем. Из-за этого у них плохое настроение.

- Поэтому, мы с вами совсем не похожи на лентяев. Мы умеем соблюдать порядок во всём? И чтобы попасть на заветный остров, нужно пройти через остров **«Загадок».**

- На этом острове живут очень любознательные люди. Здесь взрослые и дети любят читать книги. Они предлагают вам отгадать загадки:

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

2. Гладко, душисто, моет чисто,  
 Нужно, чтобы у каждого было.  
 Что это, ребята?  
 (Мыло)

3. Волосистою головкой  
 В рот она влезает ловко  
 И считает зубы нам   
 По утрам и вечерам.  
 (Зубная щетка)

4. Лег в карман и караулит  
 Рёву, плаксу и грязнулю,  
 Им утрет потоки слез,  
 Не забудет он про нос.  
 (Носовой платок)

5. Он не сахар, не мука,  
 Но похож на них слегка.   
 По утрам он всегда  
 На зубы попадает.  
 (Зубной порошок)

6. Говорит дорожка -  
 Два вышитых конца:  
 Помойся ты немножко,  
 Чернила смой с лица!  
 Иначе ты в полдня  
 Испачкаешь меня.  
 (Полотенце)

- За правильные ответы детям можно отдать предмет отгадки.

**Учитель:** Вот наконец и остров, к которому мы так стремились.

## Остров «Сокровищ»

Итак, нам нужно найти шкатулку с сокровищами. Давайте поищем везде.

**Физминутка. Фонограмма (песня «Чунга-Чанга»):**

**1 ряд:** копает (движение);

**2 ряд:** плавает, ищет у берега;

**3 ряд:** просматривает остров (бинокль).

(У телевизора шкатулка) Так вот она!

- Как вы думаете, какие сокровища могут быть спрятаны в ней? Давайте, открываем?

* **Чистота**
* **Аккуратность**
* **Трудолюбие**
* **Правильное питание**
* **Режим дня**
* **Хорошее настроение**
* **Доброта**

**Учитель:** А почему эти слова называют «**сокровищами**?» (ответы детей)

**Ученик 8:** Мы открыли всем  секреты,  
 Как здоровье сохранить,  
 Выполняйте все советы,  
 И легко вам будет жить.

**Итог урока:**

**Учитель:** Я желаю вам, ребята не растерять те сокровища, которые мы с вами нашли. Помните, в начале урока к нам заглянуло солнышко. Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит радость, удачу.