

**Внеклассное мероприятие «В здоровом теле — здоровый дух»
МБОУСОШ №67**

Доктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня всем я хочу пожелать здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Сегодня вы покажете, как хорошо знаете свой организм и как умеете заботиться о своем здоровье.

Выбегают спортсмены. Мальчики и девочки под музыку делают различные спортивные упражнения: делают упражнения с гирей, обручами, прыгают на скакалке, танцуют, показывают приемы обороны и т. п.

После представления входят два ученика в костюмах витаминов А и В.

Доктор. Кто к нам пожаловал?

Витамин А. Ты видишь, Витамин В, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

Витамин В. Да, Витамин А, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

Витамин А. Это еще почему?! Мы просто еще не пробовали! Давай попробуем.

Берут обручи, но не удерживают на талии.

Витамин В. Это, наверное, сложно. Давай скакалки возьмем. Это проще будет.

Витамин В прыгает на скакалке. Витамин А с трудом прыгнул один раз.

Витамин А. Это я, наверное, сегодня мало каши ел.

Витамин В. Ты ее совсем не ел. Выпил только лимонад и съел шоколадку.

Витамин А. Ну и что! Зато это так вкусно.

Доктор. Витамин А, понимаешь, от шоколада ты не будешь долго сыт, а лимонад утром вообще пить вредно.

Витамин А. Да? А я не знал. А что же делать? Каша ведь такая невкусная.

Доктор. Ее можно сделать вкусной, добавив ягоды, масло, фрукты.

Витамин В. Ой, плохо! Умираю! (хватается за живот) Все-таки каша вредная.

Доктор. Что с вами случилось?

Витамин В. Что случилось? Каша оказалась вкусная, да вредная.

Доктор. Это еще почему?

Витамин В. Да откуда я знаю? Сначала я съел тарелку рисовой каши с изюмом. Вторую тарелку — гречку с молоком, третью — овсяную кашу с бананом. Так было вкусно!

Доктор. Да вы что! Разве так можно? Вы переели! Надо есть в меру, тогда и живот болеть не будет.

Витамин А. Понятно, почему ребята были такие ловкие и спортивные. Мало спортом заниматься, надо правильно питаться.

Доктор. Да, вы правы, режим питания у спортсменов особый. Они тратят много энергии, а восстановить ее помогает правильное питание. Причем питание должно быть разнообразным.

Витамин В. Давайте проведем конкурс и проверим, правильно ли питаются наши ребята?

Количество ребят может быть любым. Каждый из них составляет правильное меню па день, а затем зачитывает его. В конце конкурса определяется, какое меню было самым правильным.

Витамин А. Какие замечательные ребята. А давайте всем победителям подарок сделаем. А какой, пусть угадают (загадка победителям конкурса).

Очень вкусный сочный фрукт,

На букву Я его зовут. (Яблоко)

Витамины раздают яблоки.

Витамины вместе. Мы поняли, мера нужна и в еде.

Витамин В. В день нужно кушать понемногу, но несколько раз и всегда в одно и то же время.

Витамин А. Если соблюдать это правило, то еда будет приносить только пользу.

Витамины вместе А. Запомните, ребята, простой закон: здоровье одно, второго нет!

Игра «Веселая зарядка»

Доктор. А я предлагаю спортивный конкурс, а то все уже засиделись. Пора всем размяться и показать свою ловкость, силу и быстроту.

Конкурс «Правильное питание»

Все желающие поиграть выходят на сцену. Доктор говорит и показывает движения, а ребята повторяют:

- Зайчик — руки на пояс, присели и подпрыгнули.
- Кошка — выгнули спину и потянулись.
- Сова — стоим ровно, руки прижаты к бокам, поворот головы вправо-влево.
- Мишка — руки на поясе, ноги расставили в разные стороны, потопали ногами.
- Лошадка — руки вперед, пружинистые движения ногами.

Доктор. Запомнили движения? Теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они движутся. Витамины будут моими помощниками. Они будут внимательно следить за вами. Кто ошибется, тот прекращает зарядку.

Доктор называет животных в разной последовательности, постепенно ускоряя темп.

Витамин А. Хорошо ребята выступали. Наверное, проголодались? Ну, угадаете загадку?

Красненькая матрешка,

Беленькое сердечко.

Красная ступка,

Белый толкач. (Малина)

Витамин В победителям дает малину.

Эстафета «Зарядочка»

Доктор. Теперь давайте проведем небольшую эстафету зарядок.

Для эстафеты набирают две команды по 4 человека. Обе команды выполняют задания, предложенные ниже. Побеждает та команда, которая быстрее всех выполняла задания.

- Зарядка для легких. Кто быстрее надует воздушные шарики.
- Черепаший бег. Кто быстрее пройдет дистанцию черепашим шагом.
- Птичий корм. Команды собирают рассыпанные по полу зернышки, не сгибая ноги в коленях.

Витамин А. Приступим к награждению победителей.

Горшочек маленький,

Опарочка сладенька,

Горшочка не разбить

И опарочки не добыть. (Орехи)

Витамин В победителям раздает орехи.

Игра «Утро бабочки»

Доктор. Сейчас я предлагаю выйти бабочкам, т. е. всем тем, кто хотел бы узнать, как просыпаются бабочки. (Выходят участники игры.) Я буду говорить, что делает бабочка, а вы эти действия выполнять.

Каждое утро бабочка просыпается, улыбается и потягивается. Затем она росой умывается, изящно кружится, а потом приседает и летит.

Доктор читает, постепенно ускоряя темп. Витамины следят за выполнением упражнений. Дети, которые делают не то движение или не успевают, — выходят из игры.

Витамин А.

Пора и этих победителей угостить.

Черных ягод целый куст,

Хороши они на вкус. (Черная смородина)

Витамин В победителям дает черную смородину.

Игра «Черный ящик»

Доктор. Про бабочек мы теперь много знаем. А вы, кроме зарядки, что еще по утрам должны делать?

Дети отвечают: умываться, чистить зубы, расчесываться.

Доктор. Для того чтобы это все сделать, вам нужны некоторые вещи. Вот черный ящик, я буду загадывать загадку, а вы должны определить, что лежит в этом ящике.

Ребята отгадывают загадку. Доктор потом показывает ответ.

Маленький пузанчик
По городу ходил,
Всех ребят перебил. (Банный веник)

Встану рано,
Пойду к Роману:
К длинному носу,
К пустой голове. (Рукомойник)

На крючке висит, болтается,
За него по утром постоянно хватаются. (Полотенце)

Зубов много,
А ничего не ест. (Расческа)

Витамин А. Пора и этих ребят наградить полезными подарками.

Это что такое:

В землю взросло,
Сверху толсто,
Снизу остро,
Собой красно? (Морковь)

Витамин В победителям раздает морковку.

Доктор. Теперь давайте послушаем стихотворение Леонида Яхина «Очень правдивая история»

Выходят два ученика и читают стихотворение.

Доктор. Я надеюсь ребята, что это стихотворение не про вас. И вы будете правильно питаться, делать зарядку по утрам, умываться и чистить зубы.



