

МБОУ Погроминская СОШ

Сценарий внеклассного мероприятия  
для учащихся 2 класса  
на тему:

# «День здоровья»

Подготовила учитель начальных классов:  
Спирина Светлана Валериевна

с. Погромное  
2024 год

Сценарий внеклассного мероприятия для учащихся 2 класса на тему:

## «День здоровья»

- Цели: 1) способствовать привитию навыков ЗОЖ  
2) формирование доступных гигиенических навыков  
3) способствовать укреплению здоровья, любви к спорту

Оборудование: диск с презентацией, воздушные шары(надувные), карта Страны Здоровья, магнитофон, карточки с буквами, со словами, ноутбук, Экран, проектор.

Оформление класса: красочно оформлена Карта Страны Здоровья, экран, карточки с изображением «вредных» и «полезных» продуктов

Звучит музыка (Спортивный марш И. Дунаевского на слова Л. Кумача)

Ход мероприятия:

1 Орг. момент.

Учитель:

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

-Утром кто-то очень странный

Заглянул в наше окно,

На ладони появилось

Ярко желтое пятно

Это солнце заглянуло

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

-Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!

-Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в отличной форме?

-Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения, но не все об этом помнят.

-В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это совсем немного, примерно вес одной маленькой монеты. А пуд – 16 кг! Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу

Слайд 1. Путешествие в Страну Здоровья

-Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну Здоровья и поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье. И так, в добрый путь! А девиз у нас будет такой:

Слайд 2.

-Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

Учитель:

-Вот, ребята, и прибыли мы в первый город, который называется ЗАРЯДКА

Слайд 3.

Ученик:

- Я хочу, друзья, признаться,  
Что люблю я по утрам  
Физзарядкой заниматься,  
Что советую и вам.  
Всем зарядку делать надо-  
Много пользы от неё,  
А здоровье - вот награда  
За усердие твоё!

Учитель:

-Утро в этом городе начинается с зарядки, и мы каждое утро перед 1-м уроком проводим зарядку

(Под стих-е небольшую зарядку, 1- ученик впереди)

-Солнце глянуло в кроватку

1, 2, 3, 4, 5

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать

Руки вытянуть пошире

1, 2, 3, 4, 5

Наклонимся – 3,4

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку!

Хором:

Здоровье в порядке-

Спасибо зарядке!

Учитель:

-Отгадайте загадки и по первым буквам ответов соберите название следующего города.

(Выходят ребята с карточками)

1. К звёздам мчится птица эта,  
Обгоняет звук ... ( **ракета** )
2. Хороводы зазвенели  
В Новый год у каждой ... ( **ели** )
3. Завязал глаза я Юрке –  
Мы играем с братом в ... ( **жмурки** )
4. Платье Машеньке из шёлка  
Сшили нитка и ... ( **иголка** )
5. Мы довольные остались  
Праздником Серёжиным –  
Там гостей всех угощали  
Сливочным ... ( **мороженым** )
6. Из листьев резных зеленая шуба  
На толстом стволе могучего ... ( **дуба** )
7. Вальс хотят сыграть еноты,  
Но забыли вальса ... ( **ноты** )
8. Начинает календарь  
Месяц с именем ... ( **январь** )

(Дети держат в руках карточки с буквами:

**РЕЖИМ ДНЯ**)

Вот и прибыли мы в следующий город.

-Ребята, а что такое РЕЖИМ ДНЯ?

Ученик:

-Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки.

Ученик:

-Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.

Ученик:

Если ты с режимом дружишь,  
Успеваешь всё, что нужно!

Учитель:

-Почему один второклассник всё успевает и уроки приготовить, и в спортивную секцию позаниматься, и с друзьями погулять, и книжки почитать, и по дому помочь? На столе у него всё прибрано, одежда в порядке.

А у другого только обещания: завтра, завтра. Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки» Есть у наших «успеваек» секреты.

Ученик:

-Ты волю лени не давай.  
Сигнал будильник дал – вставай!

Ученик:

И, как заведено порядком,  
Займись физической зарядкой.  
(Умылись, позавтракали)

Ученик:

Теперь и бодрый, и весёлый,  
Ты отправляться можешь в школу!  
(Занятия в школе, путь домой)

Ученик:

Обед! Но прежде, милый мой,  
Без лени с мылом руки мой!

Ученик:

После обеда отдохнуть,  
Конечно, тоже не забудь!

Ученик:

А что теперь?  
Во весь упор  
С мячом, с ракеткою – во двор  
Скакалка тоже, спору нет,  
Тебе полезна с малых лет.  
А на морозные деньки  
Есть лыжи, санки и коньки.

Ученик:

Демой придл,

Учебник в руки –

Настало время для науки.

Учитель:

(Ужин)

Ученик:

Ещё не время для подушки-

Достань любимые игрушки.

А можешь музыкой заняться

Иль снова потренироваться

С мячом, с гантелькой –

С чем захочешь...

Учитель:

(Приготовление ко сну)

Ученик:

И всё.

Теперь – скорей в кровать

И до рассвета крепко спать.

А не забыл ты, между прочим,

Всем пожелать спокойной ночи?!

Учитель:

Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня!

Физминутка (« Громко тикают часы...»)

Наше путешествие продолжается, мы попали в 3-ий город. Он

Называется город **Здоровой пищи!**(слайд 5)

-Как правильно питаться?

-Какие продукты полезны?

-Не забудьте, перед употреблением пищи тщательно вымыть руки с мылом, а так же овощи и фрукты.

Проведём ИГРУ! Вы берёте карточку с изображением продуктов и размещаете в две корзины (вредные и полезные)

Физминутка («Мы делили апельсин»)

Учитель:

- Давайте продолжим наше путешествие. Мы прибыли в город под названием:

**Физкультура.** (слайд 6)

-Все жители этого города любят заниматься физкультурой

Ученик:

Мы бежим быстрее ветра,

Кто ответит почему?

Маша плавает как рыбка

Кто ответит почему?

Коля прыгнул на 2 метра,

Кто ответит почему?

Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья!

}ХОРОМ

Учитель:

- А какая польза от занятий физкультурой? Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянулись, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!

Учитель:

На стройного человека приятно смотреть. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше ростом. А вот высокий, но сутулый кажется ниже.

Самое важное для прямой осанки – прямая посадка за партой. Но не только: ношение сумки. Надо обязательно менять положение сумки.

-Давайте выполним небольшое упражнение для выработки красивой осанки. Встаньте, пожалуйста, кто сидит у стены, прислонитесь к стене затылком, лопатками и пятками. А теперь отойдите от стены и постарайтесь сохранить такое положение, будто вы стоите у стены. Хорошо, садитесь.

-Помните историю про Успеваек и Неуспеваек. А вы какие кружки и секции успеваете посещать? У нас в городе действуют ледовый дворец, плавательный бассейн и др. Дети нашего класса (5 человек) занимаются в хоккейной команде уже 4 год, девочки в Школе искусств посещают кружок хореографии.

Учитель:

-Мы продолжаем наше путешествие. Следующий город «Дыхание» (слайд 7) Чем наполняем воздушные шары? Наши лёгкие тоже наполнены воздухом. Как мы дышим? Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот – это ротовое дыхание, попробуйте. Если носом – носовое дыхание. А есть ещё носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры, восстанавливаем дыхание. Раздаю вам шарики, по команде вы должны их надуть. Вдох – через нос, выдох – через рот. Кто надует самый большой шар? Молодцы, ребята!

### **Город «Злой волшебник ТАБАК!»**

**Учитель:**

Я предоставляю слово – медработнику Кравченко Е. В.

Выступление мед. Работника:

-Здравствуйте, ребята! Я тоже, как и вы, люблю путешествовать и побывала во многих городах и сёлах. Однажды оказалась я в очень странном задымленном городе. Здесь маленькие жёлтые человечки с жёлтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускают изо рта дымящиеся трубки, то есть КУРЯТ. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, и закрывал их густой табачный дым, они рано умирали и выглядели как маленькие старички. От курения и дыма появляются кашель, насморк и слёзы. Курить или дышать табачным дымом опасно для нашего здоровья!

18 ноября – международный день отказа от курения. Может в этот день люди задумаются и бросят курить!

Учитель:

-Ребята, мы не желаем быть жителями этого города «Злой волшебник ТАБАК!» (Детям раздаются памятки)

Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить своё здоровье? (улыбаться, говорить друг другу добрые слова, есть полезную пищу, выполнять правила личной гигиены, выполнение физических упражнений; вести здоровый образ жизни (подвижные игры на свежем воздухе, закаливание, правильное питание, хорошее настроение и т.д.)

### **Физминутка!**

-Если мой совет хорош,  
Вы похлопайте в ладоши,  
На неправильный совет,  
Вы потопайте, нет-нет!

-Постоянно нужно есть  
Для здоровья важно  
Фрукты, овощи, омлет  
Творог, простоквашу.

-Не грызите лист капустный  
Он совсем, совсем невкусный  
Лучше съешьте шоколад  
Вафли, сахар, мармелад.

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

-Молодцы, а теперь похлопаем сами себе. Садитесь, проверим осанку. Наше путешествие подходит концу. Каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья. А можно ли день или урок Здоровья продлить? Каким образом? Посмотрите друг на друга, какие вы все веселые и радостные. А Сколько полезных советов вы получили! Надо стремиться в жизни к тому, чтоб каждый день был днём ЗДОРОВЬЯ!

**Желаем всем здоровья!!!**