Внеклассное мероприятие разработано учителем 1 категории Новомлинец Анной Михайловной.

**Тема: Сказа о потерянном здоровье**

**Класс: 4**

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- дать практические советы по укреплению и сохранению здоровья;

- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;

- потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

- развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;

**Оборудование занятия:** декорация домика, стулья, костюмы героев( медведь, бельчата, петушок, лягушонок, кот, зайчик, лисёнок).

**Предварительная подготовка:** подготовка к инсценировке сказки **(**репетиция).

**Оборудование:** зубная паста, щетка, нить.Плакаты: 1.Гигиена нужна для жизни непременно! 2.Умный одет как всегда - ПО ПОГОДЕ. 3.Что делу – время, а потехе – час. 4.Твои помощники всегда сон, свежий воздух и вода! 5. Режим питания: завтрак, ужин и обед. 6.Использовать все гаджеты для дела, не часто, своевременно, умело. 7. Зарядка, спорт, баланс в еде - всем помогают и везде.

**Сказка о потерянном здоровье**

**Ведущий 1:**

Внимание! Терпение!

Всего лишь один раз

Дадим мы представление,

Друзья мои, для вас!

**Ведущий 2:**

Быть может в давней старине,

А может на неделе

Всё это я видал во сне,

А, может, в самом деле…

**Ведущий 1:**

Жил юный отрок Михаил

На этом белом свете,

Он как и все, наверно, жил

На маленькой планете.

**Ведущий 2:**

Уж день на отдых собирался,

И Михаил уснуть собрался,

Но встретил путников у дома,

Ему доселе не знакомых:

**Ведущий 1:**

Огромный толстый медвежонок,

Хромой зелёный лягушонок,

Зайчонок с зубиком больным

Худой больной лисёнок с ним,

Охрипший бедный петушок

 Да глуховатый кот Пушок

Идут-бредут трое бельчат,

Лишь только хвостики торчат.

**Михаил:**

Куда, честной народ, идёте?

Далёк ваш или близок путь?

Быть может, в дом ко мне войдёте.

Чтоб ночью тёмной отдохнуть?

**Кот:**

Спасибо, милый человек,

Благодарим за приглашенье,

Остановиться на ночлег -

Довольно мудрое решенье.

**Михаил:**

В какие дали собрались,

Куда торопите вы ноги,

И почему толкает жизнь

Пройти вас долгие дороги?

**Медведь:**

Здоровье мы не сберегли

И сами в этом виноваты,

Неверною дорогой шли,

И вот теперь пришла расплата.

**Заяц:**

Я грыз морковку каждый день

А чистить зубы было лень.

И зубик разболелся мой.

Тут я утратил свой покой.

Ой-ой, ай- ай, ох-ох, ах-ах!

Забыл я о своих делах.

А чтобы зубик свой спасти

Мне нужно к доктору идти

И гигиену соблюдать.

Пора здоровье возвращать.

**(Зубная паста, щетка, нить –достать из кармана и показать )**

Способны чудеса творить,

Чтоб лучше мясорубки

Жевали мои зубки!

**Михаил:**

Да, ясно всем, что **гигиена**

**Нужна для жизни непременно! (Плакатик)**

**Кот:**

А я родителей не слушал,

И не берёг зимою уши,

Ходил по улице без шапки,

Не грел после мороза лапки.

А коль одет я был неверно,

Теперь мне очень даже скверно:

Частично слух утратил я,

И жизнь ухудшилась моя.

Из-за оглохнувших ушей

Не слышу даже писк мышей.

Спешу теперь я к докторам

Чтоб прежний слух вернуть ушам.

Теперь всегда буду стараться

Я по погоде одеваться.

Одену шапку, шарф и плед,

Чтоб избежать дальнейших бед!

**Михаил;**

Спроси у погоды: Что мне надевать?

Чтоб впредь никогда уже не простывать.

Ответит погода: сам знаешь ты вроде,

Что **Умный одет как всегда - ПО ПОГОДЕ. (Плакатик)**

**Ведущий 1:**

Заквакал лягушонок рядом,

Глядит печальнейшим он взглядом.

Не может больше прыгать крошка.

Болит у бедненького ножка.

Он прыгал без нужды и цели

И плачет, весь дрожа сейчас.

Сказать бедняге не успели:

**Что делу – время, а потехе – час. ( Плакатик)**

**Лягушонок:**

Ква-ква, пускай я лягушонок,

Но я скажу серьёзно всем,

Что каждый должен знать с пелёнок,

Чтоб в жизни избежать проблем:

Здоровье нужно смолоду беречь,

Об этом все сейчас ведём мы речь.

Беги, плыви, шагай или лети,

Свой шанс здоровым быть не упусти,

Здоровью время ежедневно уделяй,

И на дела пустые время не теряй.

Чтоб спорт здоровье приносил,

Есть отдых, чтоб набраться сил,

**Твои помощники всегда**

**Сон, свежий воздух и вода! (Плакатик)**

**Михаил:**

А это кто такой худой,

Такой усталый и больной?

**Лисёнок :**

Я забывал про завтрак и обед ,

Считал еду событием неважным,

Когда в питании режима нет,

Болезнь Вас точно посетит однажды.

И нет спасенья от хлопот,

Когда у Вас болит живот,

Когда нет сил- в глазах печаль,

Тогда себя ужасно жаль.

**Михаил:**

Режим питания известен с давних лет**:**

**( Режим питания: завтрак, ужин и обед. Плакатик)**

Наутро завтрак, ужин вечером**,**

А днём всегда обед.

**Петушок:**

Кукареку, кукареку

Кричал я часто и не в срок.

 И вот ни «ка», ни «ке», ни «ку»

Сказать однажды я не смог.

Хрипел, хоть очень и старался,

А разговор не получался.

Я горлышко своё сорвал,

Об этом сильно горевал.

**Михаил:**

Врач прописал режим молчанья,

И впредь так громко не кричать.

От бесконечного болтанья

Возможно голос потерять.

**Бельчата :**

Поверьте, нам огромный стресс

Принёс технический прогресс.

**1 Бельчонок:**

Смотрел я телевизор без разбора

Полезна передача или нет.

Мне жаль, но понял я, друзья, не скоро,

Что это мне приносит страшный вред.

**2 Бельчонок:**

Я от компьютера не отходил весь день,

Я не гулял, не спал и есть мне было лень.

Мир игр компьютерных, фантазии и грёз

Меня из жизни в нереальный плен унёс.

**3 бельчонок:**

Мне телефон был дорог, будто друг,

С ним ничего не видел я вокруг,

Без устали на кнопки нажимал,

С утра до ночи в нём сидел- не уставал

И стала телефонной жизнь моя,

Вот тут я призадумался, друзья!

**Михаил:**

Технический прогресс – на благо людям,

Но пользоваться им разумно будем:

**Использовать все гаджеты для дела,**

**Не часто, своевременно, умело. (Плакатик)**

**Медведь:**

Я очень сладости люблю,

Без них не ем я и не сплю.

И вот набрал огромный вес,

От этого одышка, стресс,

Здоровье тает на глазах.

Родители мои в слезах.

Пора вернуть былую стать.

Но где же мне её достать?

**Михаил:**

**Зарядка, спорт, баланс в еде-**

**Всем помогают и везде.( Плакат )**

Медведь:

 Мечтаю вес свой уменьшать,

Чтоб легче двигаться, дышать,

Чтоб быть свободным от оков.

**Михаил:**

**Зарядка, спорт, баланс в еде-**

**Всем помогают и везде.( Плакат)**

Гимнастика, пробежка, пресс

И улетучиться твой вес,

Да и в питании режим –

И этот стресс мы победим!

**Ведущий 1:**

Пускай герои все сегодня в масках,

Пусть наше представление, как сказка.

Да! Это сказка, в сказке есть намёк,

Для Вас и наставленье и урок:

**Дано нам тело-храм души.**

 **Дар богов – здоровье, Все вместе!**

**Терять здоровье не спеши,**

 **А береги- с любовью!**