Разработка внеклассного мероприятия

 **«Режим дня и здоровье.»**

 Разработала и провела Коткова Вера Михайловна

Цель: формирование признания позиции целостного здоровья и чувства ответственности за него; расширять кругозор учащихся о режиме дня; способствовать формированию привычки выполнения режима дня,

 Ход мероприятия

Ведущий (рисунок, где ребенок не выполняет режим дня)

- Когда это может случиться? (когда не выполняется режим дня)

Режим дня – это такое распределение времени, при котором правильно труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый из вас. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени на труд и отдых. Итак, об этом сейчас пойдет речь.

Доктор Айболит: Я приехал к вам в школу посмотреть как вы живете. Вижу хорошо, хорошие ребята у вас учатся. В грязной обуви к вам не пройдешь, ученики сами за порядком следят. Молодцы!

Ведущий Приглашаем на праздник. Как же нужно выполнять режим дня.

1. Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться

Лучше будешь отдыхать.

1. Чтоб прогнать тоску и лень

 Подниматься каждый день

 Нужно ровно в 7 часов

 Отворив окна засов.

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку.

 Душ принять и завтрак съесть

 А потом за парту сесть.

1. Но запомните, ребята,

Очень важно это знать

Идя в школу, на дороге,

Вы не вздумайте играть.

Опасайтесь вы машин

Их коварных черных шин.

1. На занятиях сиди

И все тихо слушай

За учителем следи,

Навостривши уши.

1. После школы отдыхай

Но только не валяйся,

Дома маме помогай

Гуляй и закаляйся.

1. Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания

Все в порядке если есть

Воля и старание!

1. Соблюдать надо всегда

Распорядок свой, друзья!

В час положенный ложиться,

В час положенный вставать,

И тогда вам быть здоровым

На болезни наплевать!

Ведущий Ребята, а все ли учащиеся вашего класса умеют выполнять режим дня, берегут время, зря не тратят его?

А таких нет в классе? (Чтение стихотворения по ролям)

- Наташенька, вставай!

- Сейчас.

- Уж день, взгляни в окно

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

- Ну, маменька, ну чуточку, еще одну минуточку!

- Наташа, сядь к столу!

-Сейчас.

-Ну сколько можно ждать?

Твой чай уже четвертый раз

Пришлось подогревать.

- Ну, маменька, ну чуточку, еще одну минуточку.

- Наташа, спать пора!

- Сейчас.

- Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть.

- Ну маменька, ну чуточку, еще одну минуточку.

Ведущий Что сказать о такой девочке? Как вести себя?

А вот еще одна сценка, посмотрим, умеют ли правильно организовывать свой труд эти два мальчика?

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно, Режим – это куда хочу, туда скачу!

- Неправильно! Режим – это распорядок дня. Ты его выполняешь?

- Даже перевыполняю!

- Как это?

- По распорядку мне надо гулять два раза, а я гуляю четыре.

- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю! Подъем, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, школа, обед, прогулка, приготовление уроков, прогулка, сон.

- Хорошо.

- А можно еще лучше.

- Подъем, завтрак, прогулка, второй завтрак, прогулка, обед, прогулка, чай, прогулка, ужин, прогулка, сон.

- Не получится.

- Почему?

- При таком режиме дня из тебя получится лентяй и неумеха.

- Не получится.

- Почему?

- Потому, что мы с бабушкой выполняем весь режим дня.

- Как с бабушкой?

- А так. Половину выполняю я, половину – бабушка.

- Не понимаю.

- Очень просто. Подъем – я, зарядку – бабушка, умывание – бабушка, уборка постели – бабушка, завтрак – я, прогулка – я, уроки – мы с бабушкой, прогулка – я, обед – я.

- Как тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой лентяй.

Ведущий Прав ли Вова? А как же нужно заботиться о своем здоровье?

Стихотворенье С. Островского «Будьте здоровы»

Ты с красным солнцем дружишь

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

И рано спать ложишься

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке.

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

Ведущий к нам в гости пришли два мальчика, Костя Простудин и Витя Ангинкин.

Костя

Хожу я зимой в броне меховой

Шея завязана в три оборота,

Сверху на валенках теплые боты,

Только чихаю я то и дело

Мне самому уже надоело

Апч- хи

В лагере летом ходим босиком

Там такие обычаи,

Спал на веранде с открытым окном

И хоть бы чихнул для приличия.

Витя

Я простужаюсь дважды в неделю

И доктор меня оставляет в постели

Всем в поликлинике – старый знакомый

А у врача в кабинете, как дома

Знаю я, что и к чему в медицине

Аппендицит разберу по латыни

Пью без скандала любую микстуру

Знаю наощупь температуру.

Ведущий Что делали мальчики неправильно? Дайте им совет. Слово Доктору Айболиту.

Доктор Айболит Лечу я ребятишек, когда они больны

Горчичники и капли мне вовсе не нужны

Мой метод неизвестен ни одному врачу

Я танцами лечу (Танец маленьких утят)

Игра «Это я»

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас из малышей

Ходит грязный до ушей?

Кто из вас не ходит хмурый

Любит спорт и физкультуру?

Кто одежду бережет

Под кровать ее кладет?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных под кровать?

Наш девиз : Мы порядком дорожим-

 Соблюдаем свой режим.

«Песенка – зарядка»