

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Сценарий внеклассного мероприятия
«Я и мое здоровье»**

**Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Салимуллина Альфия Махмутовна**

май, 2026 год

Дата проведения мероприятия: 11.05.26

ФИО учителя: Салимуллина А.М.

Тема: «Я и мое здоровье»

Цели: формирование потребности заботиться о своем здоровье; расширение словарного запаса и кругозора детей, воспитание нравственных качеств: аккуратности, внимания и бережного отношения к своему здоровью;

Оборудование: презентация, карточки

Ход мероприятия

Этап	Время	Содержание	Примечание
Организационный	3 мин	-Добрый день, ребята. Сегодня мы с вами поговорим об одной очень интересной теме. Мы будем выполнять различные задания. -Для начала закройте глазки и повторяйте за мной. Я спокоен. Я настраиваюсь на интересное занятие. Я готов работать и открывать новое. Мне интересно. -Давайте начнем работать.	Улыбаются друг другу, делают комплименты
Основной	25 мин	-Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. Чтобы попасть в эту страну, нужно участвовать в необычных конкурсах. Для конкурсов необходимо сформировать две команды. Конкурс 1. « Народная мудрость». - Составьте из рассыпанных слов-карточек пословицы, объясни их смысл. «В здоровом теле - здоровый дух» «Здоровый человек - богатый человек» «Чистым жить - здоровым быть» «Здоровье - дороже золота» Конкурс 2. «Лесные загадки». Русский народ знает много секретов здоровья, вот один из них вам нужно угадать. Какие же лекарственные растения могут заменить таблетки? Стоит в лесу кудряшка- Белая рубашка, В середине золотистая. (<i>Ромашка</i>) - Что вы знаете о цветке ромашка? При каких заболеваниях ее применяют? Слово «ромашка» переводится как милая. Родина ромашки - Америка. Давным-давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на лошадях по всей России. Ее мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, полощут рот, когда болят дёсны.	Составляют пословицы и объясняют их Отгадывают загадку Отвечают на вопросы

	<p>Тонкий стебель у дорожки, На конце его серёжки. На земле лежат листки- Маленькие лопушки. Нам он, как хороший друг, Лечит ранки ног и рук. (<i>Подорожник</i>) - Расскажите, что вы знаете о подорожнике? Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея уползла, а другая нет. Телега колесом ее переехала. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту листик подорожника для раненной подруги. Через некоторое время они вместе скрылись из глаз. Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой Листик подорожника, протереть их насухо и приложить к ране. Повязку следует оставить на 2-3 дня. Жжется, а не огонь; Злая, а людей лечит. (<i>Крапива</i>) Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: «Семена крапивные смешанные с медом надежно лечат колики». Где-то, в чаще дремучей, За оградой колючей, У заветного местечка Есть волшебная аптечка: Там красные таблетки Развешаны на ветке. Меня зовут царём кустов За цвет мой и за запах Моих лепестков. Хоть куст мой зелёный Вас ранить готов, Я помогу всем больным И тем, кто здоров. (<i>Шиповник</i>) - Чем славятся плоды шиповника? В плодах шиповника очень много витаминов. Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нем много витамина С. Многие мы узнали из народных рецептов. Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по ее просторным улицам и проспектам. А вот девиз жителей этой страны: «Я умею думать,</p>	<p>Отгадывают загадку</p> <p>Слушают учителя</p>
--	---	--

	<p>Я умею рассуждать, Что полезно для здоровья, То и буду выбирать!»</p> <p>1-я остановка. Проспект «Здоровье человека». Необходимо выбрать к вопросу соответствующий вариант ответа. Кто быстро и правильно ответит, получает билет для поезда по Стране Здоровья.</p> <p>1. Зачем нужно знать свой организм? а) чтобы сохранять и укреплять здоровье; б) чтобы человек мог больше отдыхать; в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.</p> <p>2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека? а) Сутулый, крепкий, неуклюжий; б) горбатый, бледный, хилый; в) стройный, сильный, ловкий.</p> <p>3. Что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить здоровье? а) Выполнять правила личной гигиены; б) есть полезную пищу; в) выполнять физические упражнения;</p> <p>4. Для хорошего самочувствия необходимо: а) улыбаться, б) говорить друг другу добрые слова; в) соблюдать режим дня.</p> <p>2-я остановка «Доскажи словечко». Как вы соблюдаете режим дня мы сейчас и проверим. Стать здоровым ты решил, Значит, выполняй ...(<i>режим</i>)</p> <p>Утром в семь звенит настырно Наш весёлый друг ...(<i>будильник</i>)</p> <p>На зарядку встала вся Наша дружная ...(<i>семья</i>)</p> <p>Режим, конечно, не нарушу- Я моюсь под холодным ...(<i>душем</i>)</p> <p>Проверь, мне никто не помогает</p>	<p>Отвечают на вопросы</p> <p>Отгадывают загадки</p>
--	--	--

Постель я тоже ...*(застилаю)*

После душа и зарядки
Ждёт меня горячий ...*(завтрак)*

После завтрака всегда
В школу я бегу ...*(друзья)*

В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...*(не хочет)*

С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...*(герой)*

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ...*(Мойдодыра)!*

После обеда можно поспать,
А можно во дворе...*(играть).*

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья ...*(мои)*

Мама машет из окна
Значит, мне домой ...*(пора)*

Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя ...*(работа)*

Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...*(жду).*

Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...*(занимаемся),*

	<p>Маме нашей ...(улыбаемся).</p> <p>Но смотрит к нам в окно луна Значит, спать уже ...(пора)</p> <p>Я бегу скорей под душ, Мою и глаза, и ...(уши) Ждёт меня моя кровать, «Спокойной ночи»! Надо ...(спать)</p> <p>Завтра будет новый день! Режим понравился тебе?</p> <p>- Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня соблюдаете. А что же у нас впереди?</p> <p>3-я остановка «Площадь Гигиены». Гигиена – наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен» Игра « Кто с кем дружит?» У каждого на груди написано слово или рисунок предмета. Нужно найти себе пару из другой команды. Глаза Очки Ноги Башмак Солнце Шляпа Руки Кран Носовой платок Нос Ногти Ножницы Зубная паста Зубная щетка Лохматая голова Расчёска Спящий человек Будильник</p> <p>4-я остановка «Физкультминутка». - Что такое « физкультминутка»? - Для чего и когда её проводят? Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.</p>	<p>Находят себе пару</p> <p>Выполняют физминутку</p>
--	---	--

		<p>«Разминка» По дорожке, по дорожке Скачем мы на правой ножке. И по этой же дорожке Скачем мы на левой ножке. По тропинке побежим, До лужайки добежим. На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем как зайки. Стоп. Немного отдохнем И домой пешком пойдём.</p> <p>5-я остановка «Полезные советы». Давайте вспомним, а что еще нужно знать, чтобы не болеть и сохранить здоровье: - Что на свете дорожке всего? (<i>Здоровье</i>) - Какие «опасные» подарки солнца мы можем получить? (<i>Ожоги</i>) - Что за лекарство, которое слушают? (<i>Музыка</i>) - Для хорошего самочувствия человеку необходимо в день 2 литра этого вещества? (<i>Вода</i>) - Прибор, с помощью которого измеряют температуру тела? (<i>Термометр</i>) - Зелёный раствор, употребляемый для смазывания ран? (<i>Зеленка</i>)</p> <p>6-я остановка. Кафе «Приятного аппетита». Поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила ее приема. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Если полезные продукты хлопаем, если вредные – топаем. Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», морковь, торт, гречка, яблоки, шоколадные конфеты, геркулес. Если бы вы были доктором, какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать? Ответы детей.</p>	<p>Отвечают на вопросы</p> <p>Играют в игру</p>
<p>Заключительный</p>	<p>2 мин</p>	<p>- Понравилось ли вам мероприятие? На столах кружки трёх цветов: красный, синий, зелёный. - Поднимите красный кружок, если вы много узнали нового. - Синий – часть сообщений была полезна. - Зеленый – не буду пользоваться советами</p>	<p>Проводят анализ</p>