**Отдел образования администрации Ленинского района г.Гродно**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия № 2 г.Гродно»**

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ**

**Игра-викторина**

**«Путешествие в Страну Здоровья»**

**Составила: Максимик Гражина Эдвардовна,**

**учитель начальных классов**

**первой квалификационной категории**

**Учитель:**

- Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. Сегодня мы будем опровергать переместительный закон сложения (вспомните). Назовите формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменяется … .

***Формула*** *жизни:*

**жизнь = здоровье + семья + учёба + дружба.**

Если поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма **«жизнь**» изменится, изменится и его качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может и 167 годам (*длительность жизни одного из тибетских монахов*).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

**Конкурс 1. «Народная мудрость»**

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

*«Здоровый человек-богатый человек»*

*«Здоровьем слаб, так и духом не герой»*

*«Чистым жить - здоровым быть»*

*«В здоровом теле - здоровый дух»*

*«Здоровье - дороже золота»*

**Конкурс 2. «Загадки»**

Два соседа – непоседы.

День на работе,

Ночь - на отдыхе. (*Глаза*)

Ношу их много лет,

А счёту им, не знаю. (*Волосы*)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга

Не могут. (*Ноги*).

Оно много меньше нас,

А работает - всякий час. (*Сердце*)

Между двух светил

В середине – я один. (*Нос*).

У пяти братьев

одна работа. (*Пальцы*).

**Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»**

1.Что это за лекарство, которое слушают?(*Музыка*)

2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (*Ожоги*)

3. Что на свете дороже всего? (*Здоровье*)

4. Что без языка, а сказывается? (*Болезнь*)

5. Что никогда не лень делать? (*Дышать*)

5. Малоподвижный образ жизни?(*Гиподинамия*)

6. Что такое фитотерапия? (*Лечение травами*)

7. Когда необходимо проводить физкультминутку? (*В период утомления*)

**Учитель:**

**-** Давайте придумаем девиз нашей команды «Здоровяки»!

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по её большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

**1-я остановка. Проспект «Здоровье человека».**

Каждому участнику к вопросу необходимо подобрать соответствующий вариант ответа. Кто быстро и правильно ответит, получит билет для проезда в Страну Здоровья.

1. Зачем нужно знать свой организм?

а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;

в) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строке указаны слова, описывающие здорового человека?

а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

б) горбатый, бледный, хилый, низкий;

в) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

а) глаза, лёгкие, желудок, кожа;

б) сердце, головной мозг, почки, кровь;

в) печень, селезёнка, уши, желчь.

**2-я остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»**

Звучит мелодия. Дети принимают удобную позу. Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.

Вывод: каждый человек в любой момент может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому необходимо уметь справляться со стрессом.

Ребятам предлагаются ситуации, с которыми они часто сталкиваются. Дети через минуту предлагают свои варианты ответов на вопросы:

1. Когда я разозлюсь, то…
2. Когда я расстроюсь, то …
3. Когда я испугаюсь, то …

*Совет ребятам:* учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

**3-я остановка. Площадь Гигиены.**

**Учитель:**

**-** Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен»

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1. волосами;
2. обувью;
3. нательным бельём и верхней одеждой.

**4-я остановка. Кафе «Приятного аппетита»**

**Учитель:**

**-** Мы поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приёма пищи.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

Школьники делятся на команды и получают задания.

1. Подчеркните полезные для организма советы. *Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.*
2. Назовите, в каких продуктах содержаться витамины А, С, Д.
3. Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали питаться детям, как правильно питаться.

**5-я остановка. Бульвар «Не болей».**

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

*Тема 1.* Какие вы знаете инфекционные заболевания.

*Тема 2.* Как избежать инфекционных заболеваний.

*Тема 3.* Наша домашняя аптечка.

**6-я остановка. Улица «Отдыхай-ка».**

**Учитель:**

**-** Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь хорошо – с пользой для своего здоровья – отдыхать. Каждый ученик должен продолжить предложение: «Я хочу иметь свободное время для …»

**7-я остановка. Станция «Физкультминутка».**

Ответы учащихся на вопросы:

1. Что такое «физкультминутка»?
2. Для чего и когда проводятся эти комплексы упражнений?

Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.

Подведение итогов мероприятия.