**Трек Орленок Спортсмен "Азбука здоровья"**

* [Внеурочная деятельность](https://infourok.ru/biblioteka/vneurochnaya-deyatelnost)
* Цель: привитие навыков здорового образа жизни

**Трек Орленок Спортсмен «Азбука здоровья»**

Входят под гимн «Орлята России» (стоят до окончания 1 куплета)

**Учитель:** Здравствуйте, ребята! (здороваются)

Что такое «Здравствуй?» -

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит **…«Будь здоров!».(хором)**

Здравствуйте!  Садитесь!

-Скажите, пожалуйста, а для чего люди здороваются? (Ответы детей)

**Учитель:** Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга.

(Можно для дополнения)

 легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);

 легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);

Как это делают в нашей стране? (рукопожатие, кивок головы, словом, помахивание рукой) Давайте сейчас тоже пожелаем каждому из вас здоровья, а для этого поприветствуем друг друга разными способами.

**Учитель: Повернитесь к соседу и поприветствуйте его. Молодцы!**

- Мы поздоровались, пожелали друг другу здоровья, немного подняли себе настроение.

- Скажите, о чём мы сегодня будем говорить на занятии? (Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье)

Девиз нашего занятия: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу» (на доске). **Повторим хором**.

\_ Назовите ключевые, главные слова нашего девиза.(сберегу, помогу)

- Ребята, а вы любите путешествовать? (ответы детей)

Я предлагаю вам отправиться в путешествие в «Страну Здоровья»

- Хотели бы вы побывать в стране Здоровья?

-Ведь люди, отправляясь в путешествие берут с собой блокноты, записные книжки и конечно телефоны с видеокамерами. Зачем?

\_ А чтобы рассказать и показать все увиденное другим.

-И мы, чтобы было о чем рассказать друзьям, то

в ходе путешествия, будем оформлять журнал под названием «Азбука Здоровья» (показываю)

- Итак, В путь-дорогу собирайся – за здоровьем отправляйся.! (выход)

**Веселый паровозик (музыка)**

**1 станция – Гигиена**. (страница на доске)

\_Знакомо ли вам, ребята это слово? (высказываются)

**Можно зачитать**. Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья – Гигиена. В честь богини и названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье. Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.

- А сейчас, ребята,  поиграем в игру. В моем волшебном мешочке (коробочке) собраны предметы (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать,  что там за предметы, давайте отгадаем загадки.

**Отгадывание загадок:**

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его

0н Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. **(Мыло)**

***Скажите, когда вы должны мыть руки?(перед едой, после улицы)***

- Зубов много,

А ничего не ест. **(Расческа)**

***А кто ещё может пользоваться вашей расческой? (никто)***

- Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить [брюки](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/bryuki/&sa=D&ust=1563112877330000) и кафтан. **(Щетка)**

- Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щетка)**

***Сколько раз нужно чистить зубы?(2)***

- И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет**. (Зеркало)**

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. **(Полотенце)**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

- Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

 Зачем нужны нам все эти предметы? (Они помогают нам сохранить свое здоровье!)

- Молодцы!

 – Итак, какой первый секрет здоровья? **Личная гигиена**.

 Ребята, послушайте слова и продолжите мысль!

**Мы бежим быстрее ветра.**

Кто ответит, почему?

**Коля прыгнул на два метра.**

Кто ответит, почему?

**Маша плавает, как рыбка.**

Кто ответит, почему ?

**На губах у нас улыбка.**

Кто ответит, почему ?

**Десять раз присела Света,**

**По канату лезет Петя**

**Потому что … (с каким предметом в расписании?)**

**Мы -давнишние друзья !**

**С физкультурой**

Ребята, мы так увлеклись и не заметили как оказались на следующей станции

**2 Станция   спортивная. (показ записи)**

**- Уроки физической культуры все любят?**

**- Поделитесь,** Какие виды спорта вы любите?

- Какие качества человека, развиваются при регулярном занятии спортом?

(сила, ловкость, быстрота. выносливость)

Предлагаю выучить физминутку, которую можно проводить на уроках или на переменах.

Приготовились, повторяем за мною движения.

- Каждый день по утрам, делаем зарядку

- Очень нравится нам делать по порядку

- Весело шагать, руки поднимать

- Приседать и вставать

- Прыгать и шагать

- Сначала был я маленький

- К коленочкам прижмусь  
- Потом я вырасту большим-

До лампы дотянусь

- Догадались, какой второй секрет здоровья? (**Прогулки, игры на свежем воздухе, занятия спортом.**)  .

      Мы продолжаем раскрывать секреты здорового образа жизни.

**Паровозик.**

**Мы на следующей станции  «Жизнь без вредных привычек». (показ записи на доске)**

-  Ребята, а какие бывают привычки? (Привычки бывают полезные и вредные)

- Почему полезные привычки? Зачем их нужно выполнять? ( помогают беречь здоровье, сохраняют его. Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным).

-А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.

Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, (знак согласия) если вредная, то топайте (несогласие)

* **Чистить зубы.**
* **Кричать.**
* **Убирать за собой вещи.**
* **Делать зарядку.**
* **Есть много сладостей.**
* **Грызть ногти.**
* **Обзывать детей.**
* **Говорить правду.**
* **Неряшливо одеваться.**
* **Пользоваться носовым платком.**
* **Обманывать.**
* **Кушать молча.**
* **Здороваться.**
* **Постоянно жевать жвачку**
* **Умываться каждое утро**
* **Грызть ногти, карандаш, ручку**
* **Класть вещи на место**
* **Опаздывать**
* **Говорить правду**
* **Лениться**
* **Убирать за собой игрушки, учебники**
* **Помогать родителям**
* **Бросать мусор где попало**
* **Драться**
* **Выполнять режим дня**

 Третий секрет здоровья: **Жизнь без вредных привычек.**

**Итог занятия: Понравилось ли вам наше путешествие? Что самое главное вы определили для себя?**

**Подведем итоги нашего путешествия. Собрать листы журнала «Азбука Здоровья» работают (Под гимн Орлята России)**

**Оформить (добавляют картинки на страницы)**

Я желаю вам, ребята!

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда!

До свидания!

**Для рефлексии:**

Я узнал(а), что…

Я всегда буду…

Мне было интересно…