

**Внеклассное мероприятие «В гостях у доктора Неболита»  
для обучающихся 5-7 годов обучения по программе  
«Классов для детей с глубокой умственно отсталостью»  
сценарий внеклассного мероприятия разработал учитель  
Пентегова Лариса Витальевна**

**Цель:**

Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;
- приобщить детей к приёму здоровой пищи, богатой витаминами;
- приобщать детей к занятиям физической культурой;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, чувство коллективизма, взаимопомощи.

**Ход мероприятия:**

- Ребята, сегодня мы собрались все вместе, чтобы отправиться в путешествие. А куда узнаете чуть позже, а сейчас отгадайте загадку.

Лечит он мышей и крыс,

Крокодилов, зайцев, лис,

Перевязывает ранки

Африканской обезьянке.

И любой нам подтвердит:

Это - доктор... (Айболит)

- Ребята, а вы знаете, что у доктора Айболита, есть брат, которого зовут доктор Неболит. Почему его так зовут и чем он занимается?

- Доктор Айболит лечит тех, кто уже заболел, а доктор Неболит своими советами и рекомендациями подскажет, что необходимо делать, чтобы не заболеть.

- Сегодня мы выясним, осознаёте ли вы важность сбережения своего здоровья, знаете ли вы способы сохранения и улучшения физической формы.

И сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну Здоровячков в гости к доктору Неболиту. А отправимся мы с вами на поезде, который называется «Здоровье». На каждой станции этой страны, где наш поезд будет останавливаться, нас ждёт интересное задание от доктора Неболита.

Итак, нам пора в дорогу. Расселись поудобнее, готовы к отправке? Тогда в путь!

- Ребята, пока мы едем к первой станции, послушайте, о чём беседуют отец и сын.

### **Инсценировка в вагоне поезда.**

Крошка сын к отцу пришёл

И спросила кроха:

Сын: «Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Отец: Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

1-й пассажир: Нужно, нужно заниматься,

По утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться -

Это очень нужно нам.

2-й пассажир: Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин винегрет.

3-й пассажир: Ну а если свой обед

Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

А потом на целый вечер

К телевизору засядешь

И посмотришь по порядку

Сериалов череду.

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда –

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит.

Учитель: Ребята, мы и не заметили как прибыли на **станцию кафе**

**«Робинзона».**

( На доске отмечены станции и над станциями четверостишия).

Кафе «Робинзона»

***Не забывай в числе других продуктов***

***Побольше кушать овощей и фруктов.***

Задание называется «Частокол».

В этом задании нужно расшифровать совет доктора Неболита.

«Частокол»

И В Н Е И Ь Т Ш А Т Е М Ы ! (Ешьте витамины!)

- Ребята, а где содержатся витамины?

**Загадки.**

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут финтоциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (ЛУК)

Эти разные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит. (ПЕТРУШКА)

Листья будто кружева,

Украшение для стола.

Повышает аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И все от воспаления. (УКРОП)

Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности.

Все, кто ели не болели,

Зубы белые блестели,

Малокровие, ожирение,

Побеждают без сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе. (ПЛОДЫ ЯБЛОНИ)

Учитель:

- Ребята, мы приближаемся к следующей станции.

Чтобы узнать, какая это станция, угадайте название и главного героя стихотворения, отрывок которого я вам прочитаю.

Одеяло убежало,

Улетела простыня

И подушка, как лягушка

Ускакала от меня.

Я за свечку, свечка в печку!

Я за книжку, та бежать

И в припрыжку под кровать!

Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.  
Что такое?  
Что случилось?  
Отчего же всё кругом  
Завертелось,  
Закружилось  
И помчалось колесо.

- Вы угадали, из какого стихотворения отрывок? Правильно, мы прибыли на станцию «Мойдодыр».

***Надо, надо умываться по утрам и вечерам,  
А нечистым - трубочистам стыд и срам!***

- Почему же от мальчика всё убежало? Правильно, потому что он был неряхой. А что же нужно делать для того, чтобы от нас ничего не убежало? Доктор Неболит приготовил для нас такое задание:

**Пантомима «Правила гигиены».**

На листочках записаны правила гигиены, дети, не видя задание, выбирают и показывают, остальные отгадывают. (утренние водные процедуры, расчесать волосы и сделать причёску, гигиена рук и ногтей, гигиена тела)

- Назовите средства гигиены (мочалка, расчёска, зубная паста и щётка, носовой платок, полотенце)

Учитель: Молодцы ребята! Вы справились с заданием, и мы можем отправляться в путь.

А пока мы едем, послушаем стихи.

**Стихи про гигиену.**

– Доктор, доктор,

Как нам быть:

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть:

Часто мыть или пореже?..

Отвечает доктор:

– ЕЖЕ! –

Отвечает доктор гневно:

– ЕЖЕ –

ЕЖЕ –

ЕЖЕДНЕВНО!

МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!

Есть такие вирусы,

Вирусы-вредилусы.  
Попадут ребёнку в рот –  
Заболит от них живот.  
Вот какие вирусы,  
Вирусы-вредилусы!

### **Раз микроб, два микроб**

Поселился раз микроб  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб,  
Под ногтём у Паши.

– Хорошо! – сказал микроб,  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб, –  
В новом доме нашем.

Здесь тепло, светло, уют,  
Грязно тут и гадко тут.  
А такая гадость  
Нам, микробам, в радость.

Жил бы дальше тот микроб,  
И ещё один микроб,  
И ещё один микроб,  
Дети их и внуки.

Стали б строить небоскрёб,  
Счастье быть у них могло б,  
Только Паша взял и оп, –  
С мылом вымыл руки.

### **Чистые зубы**

Кто чистит зубы по утрам,  
Тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам,  
Тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать  
Зефир иль бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать,  
После еды свой рот!  
Гони подальше тётку Леню,  
И помни о зубах весь день!

### **Кто не умывается**

Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.  
А кто не умывается,  
Никак не называется.

### **Не забудь о гигиене!**

Во дворе играл в песок,  
Рядом ямку рыл щенок.  
Дома нужно очень быстро  
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки:  
Вкус приятный, очень сладкий!  
Вымой прежде корнеплод,  
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,  
Где едят невымытым овощ.  
Там живот болит, озноб,  
А всему виной — микроб.

Он малюткой-невидимкой  
Ждет на ягодах в корзинке,  
Вдруг малыш в один присест  
Горсть невымытых ягод съест.

Лето — время закаляться,  
Загорать, в реке купаться,  
Но в веселье развлечений  
Не забудь о гигиене!

### **Зеркало любит чистые лица**

Зеркало любит чистые лица.  
Зеркало скажет:  
– Надо умыться.  
Зеркало охнет:  
– Где же гребёнка?  
Что же она не причешет ребёнка?  
Зеркало даже темнеет от страха,  
Если в него поглядится неряха!  
Страшная история  
Мальчик стричься не желает,  
Мальчик с кресла уползает,  
Ногами упирается,

Слезами заливается.  
Он в мужском и женском зале  
Весь паркет слезами залил.  
А волосы растут!  
Парикмахерша устала  
И мальчишку стричь не стала.  
А волосы растут!  
А волосы растут!  
Год прошел,  
Другой проходит...  
Мальчик стричься не приходит:  
А волосы растут!  
А волосы растут!  
Отрастают, отрастают,  
Их в косички заплетают...  
— Ну и сын, — сказала мать,  
Надо платье покупать.  
Мальчик в платьице гулял,  
Мальчик девочкою стал.  
И теперь он с мамой ходит  
Завиваться в женский зал.

Учитель: Молодцы, ребята! А сейчас, послушайте стихи, которые, прочитают наши ребята, и вы сможете узнать, к какой станции мы приближаемся.

Привет, страна Спортландия!  
Мир спорта, игр, затей.  
К тебе, страна Спортландия,  
Ведём своих друзей.

Любим мы играть в футбол,  
Забивать в ворота гол,  
Любим прыгать высоко,  
Плавать быстро и легко.

Спорт, ребята, очень нужен  
Мы со спортом очень дружим  
Занимайся многоборьем!  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье!

Учитель: Ребята, к какой станции мы приближаемся? Правильно, мы прибыли на станцию «Спортивная».

**Станция «Спортивная»**  
***Вини себя за вид болезненный и хмурый,***

***Не занимаешься ты, видно физкультурой.***

- Ребята, мы сейчас поиграем в игру «Доскажи словечко». Я буду читать стихи, а вы где нужно, дружно мне помогайте.

Солнце, воздух и вода  
Наши лучшие ... (друзья)

Я начну, а вы кончайте,  
Дружно хором отвечайте.  
Игра весёлая футбол,  
Уже забили первый .... (гол)

Вот разбежался кто-то  
И без мяча влетел в ... (ворота)  
А Петя мяч ногою хлоп  
И угадил мальчишке в ... (лоб)

Хохочет весело мальчишка  
На лбу растёт большая ... (шишка)  
Но парню шишка нипочём,  
Опять бежит он за ... (мячом)

**Музыкальная разминка.**

(дети все встают и повторяют движения под музыку)

Учитель:

- Молодцы ребята, вы хорошо выполнили разминку. А сейчас мы отправляемся дальше, рассаживайтесь по своим местам и в путь!

Учитель:

- Ребята, слушая наших чтецов, мы и не заметили, как уже подъезжаем к последней станции. Мы с вами прибыли на **станцию «Неболейка».**

***Ангина и кашель бывает у тех,***

***Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.***

- Ребята, доктор Неболит приготовил для вас вопросы, он хочет проверить, усвоили вы его советы и что нужно делать, чтобы не заболеть.

1 Почему нельзя есть много сладкого, жирного, переедать?

2 В каких продуктах содержится очень много витаминов и клетчатки, необходимой для человека?

3 Как влияет на здоровье внешний вид человека?

4 Почему нельзя грызть ногти?

5 Почему нельзя смотреть долго телевизор и сидеть за компьютером?

6 Почему нужно соблюдать режим дня?

7 Почему нельзя пользоваться чужими вещами: расчёской, одевать чужую одежду, обувь?

8 Чем нужно заниматься для укрепления мышц, позвоночника?



## 9 Как можно закаливать свой организм?

Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот  
Значит надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмём микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду  
Снова будешь жизни рад.  
Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека.

## 10 Назовите известные лекарственные растения.

Летом рад я свежей  
Ягоде медвежьей;  
А сушёная в запас  
От простуды лечит нас. (малина)

Почему я от дороги  
Далеко не отхожу?  
Если ты поранишь ноги,  
Я им помощь окажу.  
Положу ладошку к ране –  
Боль утихнет и опять  
Будут ноги по дороге  
В ногу с солнышком шагать (подорожник)

Он шипы свои выставил колкие,  
Шипы у него, как иголки.  
Но мы не шипы у него соберём –  
Полезных плодов для аптеки нарвём (шиповник)

И в лесу, и в квасу,  
И в конфетке, и в таблетке,  
Горло больное остудит приятно целебная ... (мята)

Микробов он сбивает с ног,  
Ну, а зовут его ... (чеснок)

### **Подведение итогов.**

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми? (раздать кодекс здоровья в классные уголки)

1. заниматься спортом.
2. Не курить, не употреблять алкогольные напитки.
3. Почаще есть овощи и фрукты.

4. Гулять, дышать свежим воздухом.
5. Пить воду, молоко, соки, чай.
6. Как можно больше двигаться.
7. Соблюдать режим дня.
8. Проявлять доброжелательность.
9. Чаще улыбаться.
10. Любить жизнь.

- Молодцы! Вы справились с заданием. Вы знаете как нужно вести правильный образ жизни, как заботиться о своём здоровье. И на прощание я хочу вас наградить грамотами за соблюдение здорового образа жизни.

**Творческое задание** (нарисовать рисунок «Мы за здоровый образ жизни»)

- Наше путешествие подошло к концу. Соблюдайте режим правильного питания, занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни. Спасибо всем за работу!