

Мероприятие для учащихся начальной школы "Мы за здоровый образ жизни"

Цель: формировать у детей установки на здоровый образ жизни. Способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью. Прививать практические навыки ЗОЖ

Оборудование

- 1) Презентация:
- 2) Листы бумаги, фломастеры
- 3) Выставка плакатов «Здоровый образ жизни»
- 4) Предметы: расчёска, щётка, зеркало, мыло, платок, рисунок, изображающий душ, шампунь, крем, зубная паста.
- 5) Модель часов
- 6) Карточки с заданиями
- 7) Ромашка с заданиями
- 8) Корзинка с вредной едой.

Музыкальное оформление:

1. «Музыка чистюльки»
2. «Песенка Дюдюки»
3. Вальс
4. «Спят усталые игрушки».
5. «Закаляйся»
6. «Ромашки спрятались»
7. «Песенка Винни Пуха»

Действующие лица:

1. Учитель-ведущий
2. Девочка Чистюлька
3. Девочка Грязненька
4. Гимнастка
5. Мальчик и девочка, мама
6. Винни Пух.
7. Сон

Каждый класс разделён на 5 групп (5 этапов), К игре приготовить домашнее задание: визитную карточку класса, эмблемы

Вступление, под музыку Чистюльки выходят учитель и девочка ведущая
Чистюлька.

Учитель: Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле-это человек!
Человек- часть природы, он дышит, питается, растёт, развивается.

Чистюлька: Но для того чтобы быть здоровым, сильным нужно вести здоровый образ жизни.

Учитель: Сегодня, мы собрались с вами, чтобы крикнуть на всю Вселенную: «Мы за здоровый образ жизни»

Чистюлька: Но сначала давайте познакомимся с нашими командами.

Визитная карточка класса. Представление жюри.

1 этап: Разминка (за столы садится 1 группа) «Кто быстрее»

1. Этому врача его пациенты называют покороче-ухо-горло-нос (Лор или отоларинголог)

2. Этим клеем пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей. (Прополис, хорош от бактерий)

3.Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь? (Ветрянка)

4. Этому пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. (Буратино)

5.Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провёл этот блестящий врач-хирург. (Н.И.Пирогов в 1847 г. придумал наркоз)

6. Этот врачебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни» (искусственное дыхание)

7. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение (аптека)

8. Результат воздействия мороза на организм человека (обморожение)

9. Кто может заразить человека бешенством? (животные: собаки, кошки, лисы и другие)

10. Что должно находиться в домашней аптечке? (йод, бинт, зелёнка, аммиак, активированный уголь, аспирин и др.)

За каждый правильный ответ-1 балл.

Звучит музыка «Песенка Дюдюки», появляется девочка-грязнулька.

Чистюлька:

(обращаясь к грязнульке)

Ой, ты, девочка чумазая,-

Где ты ручки так измазала?-

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки!

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала-

Вот они и загорели.

Чистюлька:

Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопчённый.

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,

Носик кверху держала,

Вот он и загорел!

Чистюлька: Где же ты живёшь, такая чумазая?

Грязнуля: Как где? В городе Грязный. Там все такие. По утрам не умываемся, не чистим зубы, не стрижем ногти, не ухаживаем за волосами и многое другое делать не умеем.

Учитель: придётся тебя научить всему. А помогут нам наши капитаны.

Конкурс капитанов. На столе лежат предметы-отгадки. Капитан должен взять отгадку на вопрос. Кто быстрее. (Есть лишние предметы)

Учитель:

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Чистюлька:

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Учитель:

Я, молча, смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Весёлые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребёнок-ребёнка во мне. (Зеркало)

Чистюлька:
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Учитель:
Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Чистюлька:
Лёг в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

Учитель:
Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... (душ)

Чистюлька:
Говорит дорожка-
Два вышитых конца:

-Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

Грязнуля: Спасибо Вам за советы, я буду дружить со всеми этими предметами и буду такой же, как Чистюлька. (уходит)

2 этап. За столы садятся команды под №2

«Самый сладкий»

Учитель: (загадка)

На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его (сон).

Звучит музыка «Спят усталые игрушки», появляется мальчик-сон.

Сон: Ещё с древних времён люди задумывались над вопросом, Что такое сон? Но, как, ни странно, даже в настоящее время учёные не могут дать точного определения сну. Зато каждый из вас знает: если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже.

Сценка: выходят девочка и мальчик. Они спорят, ссорятся, плачут, трут глаза. Родители пытаются их успокоить, но ничего не получается.

Сон: Помогите родителям успокоить детей.

Учитель: Вам предстоит составить правила здорового сна.

(команды выполняют задание, болельщики смотрят мультфильм «Лень» или успокоить детей, спев колыбельную песню)

Проверка задания с объяснением. На слайдах презентации появляются правильные ответы.

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.
2. Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.
3. Нельзя смотреть страшные фильмы.
4. Не есть на ночь
5. Спать нужно в полной темноте
6. Спать нужно в хорошо проветренном помещении
7. Спать надо на ровной постели
8. Спать лучше на спине или на правом боку
9. Не применять снотворного.

3 этап: «Спорт, спорт, спорт!» Музыкальное оформление песня «Закаляйся»

На слайде слова «Тело без движения-подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт»

Выступление гимнастки.

Гимнастка: Народная мудрость гласит: «Здоровье потерял-всё потерял» Движение для ребёнка – не только жизненная необходимость, это сама жизнь.

Чистюлька: А задание такое. Вам предстоит собрать народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники 3 команды собирают разрезанные пословицы.

1. В здоровом теле-здоровый дух
2. Курить - здоровью вредить.
3. Здоровье всего дороже
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду
- 5.Здоров будешь – всё добудешь.

Задание болельщикам:

Учитель: Какие виды спорта вы знаете? (ответы учеников)

Гимнастка: послушайте загадки.

_ Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

_ Не мешал бы ты в игре!

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в ...(волейбол)

Чистюлька:

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. (Шахматы)

Учитель:

На льду я вычертил восьмёрку-

Поставил тренер мне пятёрку. (Фигурное катание)

Гимнастка:

В небо ласточка вспорхнёт.

Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыжки в воду)

Чистюлька:

О нём газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд» (Толкание ядра)

Учитель: Что-то мы немного устали, предлагаем командам провести физкультминутку.

4 этап: звучит песня «Ромашки спрятались»

« Лекарство под небом»

На слайде появляются картинки с изображением растений.

Чистюлька: Какие замечательные растения! А они не простые, а лечебные.

Учитель: Вам предстоит определить, при каких болезнях помогают эти растения.

Ромашка - от боли в горле

Подорожник - от внешних ран

Лопух - от ушибов

Малина - от температуры

Ноготок или календула – от ангины

Цветок липы – от простуды

Черника для зрения

Земляника – от простуды

Болельщики могут предложить свои примеры лекарственных растений.

5 этап: «Вкусное меню»

Музыкальное сопровождение песенка Винни Пуха. Выходит, Винни Пух, в руках у него корзинка с едой (чипсы, и другие вредные продукты)

Чистюлька: Винни Пух, чем ты питаешься, это всё вредно!

Винни Пух: Но зато очень вкусно и готовить не надо, а у меня сегодня день рождения.

Чистюлька: Посмотри, какая у меня красивая ромашка. Она не простая. На каждом лепестке написано название растений, ИЗ НИХ МОЖНО СОСТАВИТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ праздничное МЕНЮ для твоего дня рождения.

На лепестках написаны названия съедобных и несъедобных растений, участники команд отрывают себе по 6 лепестков и составляют праздничное меню.

Растения:

Картофель овёс лопух

Фасоль поганки крапива

Белена лисички щавель

Бузина репа васильки

Капуста каштан ромашка

одуванчики огурцы зверобой.

Во время выполнения задания остальные команды разгадывают кроссворд
«Здоровые зубы»

Винни Пух: Спасибо, ребята. Я теперь буду питаться только здоровой пищей.

Подведение итога конкурса, ребята зачитывают своё праздничное меню,
проверяется кроссворд.

Подведение итогов всей игры, вручение подарков.