« Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ

Самое ценное, что есть у человека,- это жизнь, но самое главное в его жизни- ЗДОРОВЬЕ за которое необходимо бороться всеми силами.Проблема сохранения здоровья детей приобретает в настоящее время особую значимость.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ:

-сформировать представление о здоровье;

-формировать основные гигиенические навыки;

-развивать смекалку, внимание, навыки самостоятельной работы и работы в группах;

-развивать речь учащихся;

-воспитывать чувство взаимопомощи.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

Ведущий сообщает тему и цели мероприятия.

Ведущий.

-Здравствуйте, дорогие зрители, гости и дети!

Здоровье- это не игрушка. Легко сломать, нельзя купить. Давайте лучше мы подумаем, как нам его сохранить.

В старину говорили, что здоровье приходит золотниками, а уходит пудами. Золотник- это совсем небольшой вес, примерно вес одной пятикопеечной монеты, а пуд- 16 кг. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье намного быстрее.

Сегодня мы с вами станем свидетелями веселых состязаний между ребятами нашей группы. Состязаться будут две команды - «Крепыш» и «Нехворайка».

Под музыку выходят игроки команд. Все игроки-с командными эмблемами. Впереди капитаны.

КОНКУРС КАПИТАНОВ.

Ведущий предлагает капитанам вытянуть карточку с загадкой, зачитывает загадки.

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони

А блестящие…

(Коньки).

2. Я шел зимою вдоль болота

В галошах,

В шляпе

И в очках.

Вдруг по реке пронесся кто-то

На металлических крючках.

Я побежал скорее к речке,

А он бегом пустился в лес.

К ногам приделал две дощечки

Присел,

Подпрыгнул

И исчез.

И долго я стоял у речки,

И долго думал, сняв очки:

«Какие странные

Дощечки

И непонятные крючки!».

(Коньки и лыжи).

Капитану, вытянувшему и отгадавшему первую загадку, предлагается под музыку сымитировать бег конькобежца, капитану, отгадавшему вторую загадку,- бег лыжника.

Жюри подводит итоги конкурса капитанов. Количество набранных очков выставляется на табло.

КОНКУРС

«ОСАНКА».

Ведущий:

На подтянутого, стройного человека нам с вами приятно смотреть, у него правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, легко работать его сердцу и другим внутренним органам. А ведь очень важно для формирования правильной осанки - правильно сидеть за партой, за письменным столом.

Вот мы сейчас и проверим, а знаете ли вы три основные правила посадки за рабочим столом.

Участники команд получают четыре карточки, где изображен ученик, сидящий за партой. Ребята должны выбрать одну карточку, где человек сидит правильно.

 Ведущий

Хорошо ребята справились с заданием, а теперь давайте все вместе повторим правила правильной осанки и посмотрим на себя, а мы правильно сидим.

Учащиеся хором проговаривают:

- Проверь положение ног, они должны опираться под столом о пол.

- Проверь расстояние от глаз до тетради, оно должно равняться расстоянию от локтя, стоящего на парте, до среднего пальца, прижатого к глазу.

- Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

КОНКУРС

«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ».

Ведущий:

Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье?

Вопрос адресован ко всем играющим. Игроки каждой команды дают по очереди по одному ответу. Начинает та команда, чей капитан победил в предыдущем конкурсе. Проигрывают те, кому больше нечего сказать. Для оживления игры можно построить команды напротив друг друга и предложить им кидать мяч игрокам соперникам, которым они передают право ответа.

Примерные ответы:

Чтобы быть здоровым, я буду:

- мыть руки и содержать свое тело в чистоте;

-соблюдать режим дня;

-делать зарядку;

-заниматься физкультурой и спортом;

-чистить зубы;

-следить за своей осанкой;

-есть полезную для здоровья пищу, соблюдая меру;

-соблюдать правила дорожного движения;

-выполнять предписания врача;

-соблюдать правила безопасности;

-при возникновении проблем советоваться с взрослыми;

-вести здоровый образ жизни и т. д.

 КОНКУРС

«РЕЖИМ ДНЯ».

Ведущий:

Капитаны команд получите конверты, в которых лежит режим дня, разрезанный на части. По сигналу надо как можно быстрее восстановить режим дня.

У участников должен получиться следующий РЕЖИМ ДНЯ:

7.00 – подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8.00 - 12.00 – пребывание в школе;

13.00 – обед;

13.30 - отдых, прогулка, посещение, посещение кружков, секций;

16.00 – выполнение домашнего задания;

17.30 – отдых, помощь в домашних делах;

19.00 - ужин, чтение, игры по интересам;

20.30 - подготовка ко сну;

21.00 - сон.

Ведущий:

Ребята, это примерный режим дня для учащихся вашего возраста. А вот зачем нужно соблюдать режим дня нам сейчас расскажут ребята из нашей группы.

1 УЧЕНИК:

Утренняя зарядка.

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется зарядкой, т. е. «заряжает» нас бодростью, энергией на целый день. Лучше всего для занятий утренней гимнастикой пользоваться комплексом упражнений, рекомендованных специалистом.

2 УЧЕНИК:

Режим питания.

Очень важно перед школой поесть, нам необходим горячий завтрак из двух блюд,например, чай, каша, йогурт. В течение всего дня мы должны есть разнообразную пищу, содержащую белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Эти вещества содержаться в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах и фруктах. Интервал между приемами пищи не должен быть больше 3 – 4 часов.

3 УЧЕНИК:

Выполнение домашних заданий.Очень важным моментом режима дня является выполнение домашних заданий. Во избежание перегрузок домашнее задание рекомендовано выполнять в одно и тоже время. Это позволяет быстро войти в рабочее состояние и способствует быстрому его выполнению. Не следует затягивать работу над домашними заданиями, надо стараться укладываться в 1 – 1.5 часа.

4 УЧЕНИК:

Свободное время.

Необходимо, чтобы в нашем режиме дня было время на занятия по интересам, на чтение книг, просмотр интересных телепередач. К стати о телевизоре. Чрезмерное увлечение телевизором и компьютером плохо влияет на здоровье, в первую очередь на глаза, вызывая их перенапряжение. Нам следует находиться у телевизора или компьютера не более 45 минут в день. Смотреть телевизор или работать за компьютером надо только сидя.

5 УЧЕНИК:

Активный отдых на свежем воздухе.

Пребывание на свежем воздухе очень важно для здоровья. Это повышает сопротивляемость организма и укрепляет его в целом. Очень хорошо сосчитать пребывание на свежем воздухе с активными играми: футбол, волейбол и т. д. Время прогулок 3 -3.5 часа в день.

6 УЧЕНИК:

С о н.

Очень важен для нас достаточный по продолжительности ночной сон. Чтобы сон был глубоким и спокойным нам нужно соблюдать следующие правила:

- не играть в шумные игры перед сном;

- не заниматься спортом;

- не смотреть страшные передачи;

- не есть на ночь;

- перед сном проветривать помещение;

 вечерний туалет;

- ложиться спать в одно и тоже время.

КОНКУРС

«СБОР ПОРТФЕЛЯ».

Ведущий:

Мне нужны по одному участнику от каждой команды. Им надо будет с завязанными глазами собрать в портфель школьные принадлежности. Побеждает тот, кто быстрее и аккуратнее уложит в портфель необходимые школьные вещи.

 КОНКУРС №7.«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ».

От каждой команды выбирается пара игроков. На определенном ограниченном пространстве ведущий раскладывает карточки с изображениями продуктов питания - свой набор для каждой команды. По сигналу играющие пары должны выбрать из разложенных карточек те, на которых изображены полезные продукты, и поставить их на стенде. Оценивается скорость и правильность выполненного задания. Если какая-то карточка вызывает сомнение у членов жюри, игроки могут аргументировать свой выбор. Если выбор обоснован, карточка остается в ряду «полезных» продуктов и не считается ошибкой.

Ведущий:

На уроках математики мы изучаем переместительный закон сложения. Но есть в жизни правило, где от перемены мест слагаемых все резко меняется…

Формула жизни:

ЖИЗНЬ= ЗДОРОВЬЕ+СЕМЬЯ+УЧЕБА+ДРУЗЬЯ.

(составляется вместе с детьми)

Почему здоровье ставим на первое место?

(ответы детей)

КОНКУРС №8.«НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ».

Ведущий:

А теперь попробуйте составить из рассыпанных карточек пословицы и объяснить их смысл:

Здоровый человек- богатый человек.

Чистым жить - здоровым быть.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровье – дороже золота.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА.

Дети и гости исполняют игровой танец-имитацию – например, «Танец сидя».

КОНКУРС №9.

«ОШИБКИ ГЕРОЕВ СКАЗОК».

Капитаны получают от ведущего карточки-с вопросом (или вытягивают по жребию).

Командам предлагается обсудить заданные вопросы и найти правильный ответ.

 ВОПРОС:Какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки?

Вариант ответа: Бабушка разрешила незнакомцу войти в дом.

ВОПРОС:

Какие меры предосторожности необходимо было предпринять Козе для того, чтобы Волк не съел ее козлят?

Вариант ответа: Если бы в двери козьей избушки был «глазок», никакие хитрости не помогли бы Волку и козлята не пустили бы его в дом.

Жюри подводит итоги.

Ведущий:

Наше мероприятие подошло к концу. Пусть каждый из вас будет весел и здоров. Пусть каждый класс, каждая школа, дом, улица будут городом ЧИСТОТЫ И ПОРЯДКА.

И в заключении я вам предлагаю послушать частушки, которые помогут еще раз проверить ваши знания о том, как надо сохранять здоровье и укреплять его.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовили частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

2. Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3. Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

4. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Вы, ребята не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

Посчитаны очки, названы победители.

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «ВАКО», 2007.

Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.-М.: «ВАКО»,2007.

Начальная школа . 2004. №7, Уроки здоровья.

Сборник «Внеклассные мероприятия».- М.: «ВАКО»,2006.

1000 веселых загадок для детей.- М.: ООО «Издательство АСТ»,2003.