

Цели: формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- способствовать оздоровлению детского организма;
- выделить компоненты здорового состояния человека;
- способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
- формировать у детей связную речь, мышление, память, зрительное восприятие.

Планируемый результат: предложение детям задуматься о том, что такое ЗОЖ.

Методические приёмы:

элементы здоровьесберегающих технологии; интерактивное общение; создание проблемных ситуаций; игровая деятельность; групповая работа.

Материалы и оборудование: модель цветка Здоровья, презентация, мелодичная музыка, иллюстрации с изображением ситуаций, карточки слов к игре «Собери пословицы», клей – карандаш, фломастеры, листы ватмана.

1. Организационный момент.

2. Разминка.

Ребята, у вас сегодня был насыщенный учебный день. И поэтому наше мероприятие мы начнём с разминки. *(Гимнастика для глаз.)*

3. Ход мероприятия.

Ученик:

Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз-здоровье.
Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровьем нужно дорожить.
Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.

Ученик:

Мы – почти уже спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дремой в прятки.
Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать
Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
После сна и перед сном.

Ведущий (ученик): Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Быть здоровым – это значит быть чистым и аккуратным, вести здоровый образ жизни, вовремя обращаться к врачу, заниматься спортом.

Знакомство с первым лепестком «Цветка здоровья» - «Чистота».

Ведущий (ученик): Мы обозначили наше здоровье символически в виде цветка, где каждый лепесток обозначает одну из составляющих здоровья. Сегодня наш цветок раскроет несколько своих лепестков.

Ученик подходит к «Цветку», пытается открыть один лепесток. В это время к доске выбегают «микробы» (3 ученика, одетых в костюмы «микробов»). Они поют (на мелодию песни «Чунга-Чанга»)

Микробы (три ученика):

Мы – микробы весело живем,
Мы – микробы песенку поем.
Мы – микробы очень любим грязь,
Мы – микробы ненавидим вас.
Всех, кто любит умываться, сам умеет причесаться,
Руки мыть и чистить зубы мы не любим.
А нерях, грязнуль, лентяев,
Неумытых разгильдяев
Очень любим, очень любим, очень любим.

Ведущий (ученик): Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

Микроб 1: И не подумаем!

Микроб 2: Нам здесь очень нравится!

Микроб 3: Очень! Правда, микробы?

Микробы (хором): Да!

Ведущий (ученик): Как же нам от них избавиться? А, хорошо, что у меня есть волшебный колокольчик. Сейчас я позвоню, и к нам на праздник придут друзья Мойдодыра. Не волнуйтесь, ребята, сейчас мы узнаем, чего боятся эти ужасные микробы.

Звонит в колокольчик. Выходят 3 ученика с предметами гигиены в руках и по очереди загадывают загадки. После того, как отгадка названа, ученик показывает предмет, о котором шла речь.

1 ученик:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне –
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

2 ученик:

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

3 ученик:

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Во время разгадывания загадок “микробы” прячутся друг за друга, кричат: “Нет! Не хотим! Уберите щетку!”, падают на пол, дрыгают ногами. Потом убегают.

Ученик 1:

Топ-топ, топ-топ,
Шел по яблоку микроб.
Очень страшный был микроб,
Очень грязный был микроб.
Просто, просто, просто, просто
Безобразный был микроб.

Ученик 2:

Был микроб большой злодей,
Нападал он на людей.
А я яблоко помыл
И микроба победил!

Ученик 3:

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам...
Стыд и срам! Стыд и срам!

Ведущий (ученик) : Молодцы! Мы смогли прогнать злых микробов. Попробуйте догадаться, что написано на этом лепестке? Что так важно для нашего здоровья? (**Чистота**).

Ученик открывает один из лепестков “Цветка Здоровья”. На нем надпись: “Чистота”.

Ведущий (ученик) : Недаром народная пословица гласит: “Чистота – основа здоровья, здоровье – основа богатства”. Тот, кто любит умываться, дружит с мылом, зубной щеткой у того щечки какие?

Дети: Румяные.

Знакомство со вторым лепестком “Цветка Здоровья” - «Витамины».

Ведущий (ученик) : Теперь мы посмотрим, что скрывается за вторым лепестком. Ой, а к нам опять гости. Да какие странные.

Входит “Обжора” поварёнком.

Обжора: Записывайте. На сегодня: тортов разных – 350 килограммов, печенья – 400 килограммов, варенья – 300 килограммов.

Поваренок: А как же суп?

Обжора: Какой такой суп-муп? Пиши: суп отменить, заменить пастилой в шоколаде – 200 килограммов.

Поваренок: А фрукты?

Обжора: Какие такие фрукты-мрукты? Пиши: фрукты заменить конфетами!

Поварёнок: Погодите, погодите! Да разве можно так питаться?

Обжора: Можно, можно. Даже нужно! А вы почему такие худые? В моем королевстве все должны быть толстыми, как я. Сейчас я вас всех превращу в толстяков... Ой-ой-ой! (Падает, хватается за живот). Что это со мной?!

Поварёнок: Всё понятно, сладостей переели. А ведь вам правильно говорили тебе: ешь суп, второе, фрукты.

Обжора: Не любим мы эти фрукты...

Поварёнок: А зря. Фрукты и овощи очень полезны. В овощах и фруктах много полезных витаминов. От витаминов щёчки у вас, Обжоры, да и у всех детей станут румяными.

Входят ученики с табличками «Витамины».

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Поварёнок открывает лепесток на «Цветке Здоровья» – «Витамины»

Знакомство с третьим лепестком “Цветка Здоровья” - «Зарядка».

Ведущий (ученик): Обжора, мы даём вам совет – ешь лучше витамины и обязательно похудей, иначе ты не сможешь играть в разные интересные игры.

Обжора: Как же я смогу похудеть?

Ведущий: Как? Делай зарядку!

Обжора: Какую такую зарядку?

Ведущий: А мы тебе сейчас покажем несколько упражнений из утренней зарядки.

Под танцевальную музыку дети делают упражнения, Обжоры пытаются повторить несколько движений. Зарядку проводят два ученика.

1. Руки ставим перед грудью,
Разводить их резко будем.
С поворотом – раз - два – три.
Не бездельничай, смотри!
(*Руки перед грудью, рывки руками.*)
2. Приседаем – раз – два – раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели – встали, сели – встали, (*Приседания.*)
И немножечко устали.
На ходьбу мы перейдем,
Сядем и передохнем .(*Присели.*)
1. Мы активно отдыхаем –
То встаем, то приседаем –
Раз – два – три – четыре – пять,
Вот как надо отдыхать.(*Приседания.*)

После того, как физкультурная минутка закончилась:

Обжора: Хорошо, я попробую похудеть. Только это очень уж тяжело.

Ведущий (ученик): Что же так необходимо, чтобы быть здоровым? (Зарядка)

*Ведущий открывает еще один из лепестков на «Цветке Здоровья» - «Зарядка».
(Обжоры вместе с поварами уходят).*

5. Подведение итогов.

Ведущий (ученик): Вот наш “Цветок Здоровья” и начал распускать свои лепестки. Сегодня он раскрыл для нас только три своих лепестка. Давайте хором прочитаем, что же необходимо для того, чтобы стать Неболейкой.

Дети хором читают: чистота, витамины, зарядка.

Ребята, а теперь посмотрите на экран и скажите, что вы видите на фотографиях? (**Слайды: на фотографиях радость, добро, счастье, дружба.**)

- Ответы детей.

Значит, какие ещё слова надо открыть на лепестках нашего «Цветка Здоровья»?

- Ответы детей. Радость, добро, счастье, дружба.

Почему эти слова относятся к ЗОЖ?

- Ответы детей. Если мы грустим, то чаще боеем. Если нет друзей нам грустно, никто нам не поможет в сложной ситуации и т.д.

Значит какие ещё лепестки надо добавить?

- Ответы детей. Радость, добро, счастье, дружба.

Учитель:

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

А сейчас у нас будет работа в группах.

Подведём итоги: узнали ли вы как стать «неболейкой.»

Разделитесь на группы.

Вспомните правила работы в группах.

- Работать на общий результат.
- Один говорит все слушают.
- В группе должен работать каждый.

У вас на столах лежат конверты с карточками, на которых написаны части пословиц. Вам нужно восстановить пословицу и наклеить её на картон. Затем обсудите смысл этой пословицы и выберите из предложенных картинок только те, которые относятся к вашей пословице. Наклейте эти картинки на лист.

Теперь предлагаю группам защитить свои работы. Рассказать какая у вас пословица получилась, какие картинки вы выбрали и почему.

- Ответы детей.

Ребята, что же вы узнали о том, как сохранить своё здоровье?

- Ответы детей.

Выводы детей:

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.
- У каждого из нас есть желание быть сильным и здоровым.
- Как можно дольше сохранить подвижность, энергию и достичь долголетия.
- Если мы будем здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.
- Самое главное, чтобы у нас всегда было прекрасное настроение.
- Только с хорошим настроением можно вырасти здоровым, красивым, добрым, сильным, не ленивым.

Ведущий (ученик) : Много секретов нам еще предстоит открыть.

А теперь все вместе скажем:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Спасибо всем вам, что пришли к нам на праздник! Вы постараетесь выполнять то, чему научил нас «Цветок здоровья».

Закончим праздник нашей песней «Дорогою добра».