

Поход по стране Здоровья

(разработка мероприятия для учащихся 3-х классов)

Цель:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- обучать учащихся бережному отношению к здоровью;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни;
- побуждать к применению оздоровительных процедур, соблюдению гигиены, режима дня, правильному питанию.

Оборудование:

- 2 воздушных шара жёлтого и красного цвета, 2-3 пакета сухариков, 1 бутылка газ.воды, воронка;
- костюмы для Чистюльки и Грязнульки;
- карточки с названиями привалов («Чистюлька», «Поедайка», «Неболейка», «Соблюдайка», «Отдыхайка»);
- изображение Незнайки;
- конверт с письмом от Неболейки;
- фоно песен «Если с другом вышел в путь», «Вместе весело шагать»; проигрыватель (компьютер).

Ход мероприятия

1. Оргмомент. Постановка темы и цели мероприятия.

Речевая разминка (приветствие).

- Здравствуйте!... Это слово мы произносим, приветствуя кого-либо.

Здравствуйте!... Произнося это слово, мы тем самым желаем здоровья тому, кому оно адресовано.

А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение?

-Я очень рада, что у вас все отлично. В народе говорят: «Здоровому всё здорово».

Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать и отдыхать.

Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый «поход» по «стране Здоровья», в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье.

Для начала дружно прочитаем девиз нашего путешествия:

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» *(на доске)*

- В поход мы возьмем с собой хорошее настроение... Повторяйте за мной...

Добрый день солнцу. (Показать на солнце).

Добрый день птицам. (Показать на птицу).

Добрый день улыбчивым лицам. (Показать друг на друга, улыбнуться).

Пусть каждый становится добрым, доверчивым. (Хлопки в ладоши).

Пусть здоровый день длится до вечера. (Хлопки в ладоши).

2. Основная часть («поход»)

-Очень полезны для здоровья пешие прогулки. Поэтому мы пойдем пешком. Раз- два!
(дети стоя маршируют на месте под мелодию песни «Если с другом вышел в путь»)

-А вот и **первый привал – «ЧИСТЮЛЬКА»**

Если угадаем конец пословицы – сможем здесь передохнуть.

Чистота – залог здоровья (дети садятся)

-Ребята, посмотрите, кого мы встретили...

Сценка « Чистюля и Грязнуля».

Чистота (Федорова Полина):

Добрый день! Я – чистота.

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный,

С грязью будьте осторожны.

Входит Грязнуля (Бурякова Татьяна):

Вы про грязь? А вот и я!

Ну, здравствуй, здравствуй чистота.

Чистота.

Ты ко мне не приближайся

И ко мне не прикасайся.

Грязнуля:

Фу! Чистюля, просто смех!

А платье какое - не на что смотреть.

То ли дело у меня:

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я наряд свой обожаю

На другой не променяю.

С кем знакомиться я буду?!

Приду я к тем, кто не моет посуду,

Кто грязь разводит повсюду.

Я забираюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю.

Чистота:

На празднике нашем не найдёшь ты друзей.
Мы скажем все дружно « Уходи от нас быстрее!».

Грязнуля:

Плохи мои тут дела-
В этой школе друзей не нашла.

- А мы запомним навсегда: залог здоровья-... (*хором*) чистота!

- Итак, мы отдохнули- снова в путь. Раз – два!

- Ребята, что это за письмо у нас на пути? От кого оно? Сейчас я посмотрю...
Письмо от Неболейки. Что же он нам пишет...

*Приучайтесь день встречать
С утренней зарядки
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*

- Ребята, поднимите руки, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

Николаев Андрей:

Чтоб вы никогда и ничем не болели,
Чтоб щёки здоровым румянцем горели,
Чтоб вы на пятёрки учили уроки,
Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,
Чтоб было здоровье в отличном порядке,
Вам нужно с утра заниматься ...(зарядкой)

Чуруткин Артем

Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку!
Левая, правая, левая, правая, бегая, плавая,
Мы растём смелыми, на солнце загорелыми.

Трусова Анастасия

На носочки поднимайтесь, руки к солнцу. Улыбайтесь!
Потянулись, наклонились и обратно возвратились.

Трущенко Александр

Повернулись вправо дружно, влево то же делать нужно.
Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!
А теперь наклон вперёд выполняет весь народ.

Кремницына Алина

Поднимай колено выше - на прогулку цапля вышла.

Решнев Ярослав

А теперь ещё задание – начинаем приседания.
Приседать мы не устанем, сядем- встанем, сядем- встанем.

Тюрин Владислав

Проведём ещё игру: все присядем- скажем: «У!»
Быстро встанем- скажем: «А!» Вот и кончилась игра!

- Здоровье в порядке – спасибо ... (*хором*) зарядке!

Ребята, вы устали – давайте отдохнём. И следующий **привал – «ПОЕДАЙКА»**
Кстати, пора подумать об обеде...

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

- Ребята, помните Незнайку, героя произведения Николая Носова?

Он пытается убедить всех, что « суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой.

Ребята, это утверждение можно проверить. Мне понадобятся помощники... (*пригласить детей – 6 человек*)

Итак, берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку жидкость...

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов, семечки, сухарики...

- Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

- А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие)
Желудок без напряжения справляется со своей работой.

-А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

- Поднимите руки, кто из вас любит чипсы, сухарики?

-А газированную воду?

- Ребята, эти продукты, содержат различные химические соединения, разрушающие наш организм.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи, которые сильно раздражают желудок.

В газированной воде очень много газов. Я встряхну бутылку...

-Что произошло с водой?

Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит.

- Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали детям правильно питаться?

-Спасибо. Ну а мы продолжаем поход по стране Здоровья.

Шагаем. Раз! Два!

-Ребята, наше путешествие с песней будет веселей (стать в 2 ряда). Песню запевай!

Песня «Если с другом вышел в путь» (1 куплет, припев)

- Ребята, мы незаметно добрались до следующего **привала – «НЕБОЛЕЙКА»**
Присядем и отдохнем...

-Я должна выполнить поручение от нашего старого друга Неболейки и передать пожелание крепкого здоровья всем присутствующим здесь и горячий привет.... *(фамилии детей)*

-А вы знаете почему? Потому что за все время учебы в этом году они не пропустили по болезни ни одного урока. Расскажите, как вам это удалось? Что вы предпринимаете для того, чтобы не болеть? *(ответы детей)*

-Для наших «Неболеек» специальные призы *(медали)*

-Бороться с болезнями нам помогают звуки. Хотите узнать, как?
(Вдох- на выдохе произносим звук) (Проводят помощники)

Трущенко Александр

Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу зззззз)

Булкина Диана

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке жжжжжжж)

Николаев Андрей

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (сссс)

- А еще, ребята, чтобы чувствовать себя хорошо, полезно проводить вот такую оздоровительную минутку... *(приглашаю помощников)*

Волкова Яна

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке.

Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая

Гудков Алексей

Чтобы у нас хорошо работал головной мозг, полезно массировать *большой* палец.

Широких Валерия

Массаж *указательного* пальца улучшает работу желудка.

Владмирова Анна

Массаж *среднего* пальца полезен для хорошей работы кишечника и позвоночника.

Конюхов Кирилл

Массаж *безымянного* пальца помогает работе печени.

Смирнова Антонина

Массаж *мизинца* помогает работе сердца.

-Тоже самое сделайте с пальчиками правой руки. (*выполняют*)

-То же самое делайте дома со стопами (массаж)

- Народная мудрость гласит: «Двигайся больше – проживешь дольше». Мы двигаемся дальше...
(*ходьба на месте под музыку*)

- А вот и следующий привал- **«СОБЛЮДАЙКА»**

- Друзья, а что нам нужно соблюдать?

-Зачем нужен режим дня?

-Чтобы быть здоровым, необходимо, чтобы все части нашего организма работали слаженно. Важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время.

Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

Режим дня должен обязательно включать: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение, самообслуживание, выполнение личной гигиены, прием пищи, прогулка на свежем воздухе, занятие физкультурой и спортом.

Главные правила: разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом. В школьные годы надо учиться беречь время.

Троценкова Виктория

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кровать!

Душ принять
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин
И коварных черных шин.

На занятиях сиди
И все тихо слушай
За учителем следи,
Наостривши уши.

После школы отдыхай
Но только не валяйся
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть
Выполнить задания
Все в порядке, если есть
Воля и старание.

Нилов Артем:

Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным

- Итак, ребята, чтобы не уставать, всегда чувствовать себя бодрым и успевать многое сделать – надо соблюдать ... (*хором*) режим дня.

- А наш поход по стране Здоровья завершается. Шагаем последние километры...

- Вот и последний привал - **«ОТДЫХАЙКА»**

-Здесь мы с вами поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы, когда нужно, отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья!», – а когда нет, молчите.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

Ну, а кто начнет обед
С жвачки импортной, конфет?

Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?

Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

3.Итог. Рефлексия.

- Вот и завершился наш поход по стране Здоровья...

- Что новое узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова надо...

- Молодцы! Пора отправляться в класс. Возьмитесь за руки, закройте глаза и повторяйте за мной следующие слова:

В этом прекрасном мире всё интересно и удивительно.

Я люблю себя.

Я люблю мир, в котором живу.

Мне нравится мечтать.

В моём мире всё прекрасно.

Я счастлив.

- Откройте глаза... Мы снова в классе. Будьте счастливы! Будьте здоровы!