**Разработка мероприятия для учащихся начальных классов**

**по формированию здорового образа жизни**

**« 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 №1.

ПРИВЕТСТВИЕ.

*Капитан* *команды* «Нехворайка»: Вас приветствует команда…

*Все* *члены* *команды*:… «*Нехворайка*»

Мы решили никогда не болеть

Не болеть? Это надо уметь.

*Капитан*: Наш девиз-…

*Все* *члены* *команды «Нехворайка»: «* В здоровом теле – здоровый дух».

*Капитан* *команды* «*Крепыш*»: Вас приветствует команда…

*Все* *члены* *команды*:.. «*Крепыш*».

Стань здоровым, ловким, крепким!

Стань выносливым и метким.

*Капитан:* Наш *–* девиз*-…*

*Все члены команды «Крепыш*»: «Если хочешь быть здоров, закаляйся».

Ведущий объявляет музыкальную разминку. Каждая команда выбирает «тренера». Под музыку дети выполняют физкультурные упражнения, которые показывает «тренер» каждой команды.

КОНКУРС №2.

КОНКУРС КАПИТАНОВ.

Ведущий предлагает капитанам вытянуть карточку с загадкой, зачитывает загадки.

1. 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](http://www.lightinthebox.com/ru/outdoor-protective-riding-goggles_p450054.html):

«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 №3. «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 №4.

«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](http://www.lightinthebox.com/ru/healthy-living-multi-functional-heart-rate-monitor_p376090.html) и т. д.

КОНКУРС №5 «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](http://www.lightinthebox.com/ru/the-best-thing-about-memories-is-making-them-wall-sticker_p635787.html) 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.

*МУЗЫКАЛЬНАЯ* *ПАУЗА*.

Ведущий предлагает всем присутствующим выполнить под музыку ряд забавных упражнений в стиле «зверобики».

*КОНКУРС* №6.«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](http://www.lightinthebox.com/ru/if-i-lay-here-wall-sticker_p635731.html%22%20%5Ct%20%22_blank) 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.

1. 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](http://www.lightinthebox.com/ru/fruits-and-vegetables-pattern-wall-decals_p1035566.html), 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!

1. Вы, ребята не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

Посчитаны [очки](http://www.lightinthebox.com/ru/outdoor-protective-riding-goggles_p450054.html), названы победители.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «ВАКО», 2007.
2. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.-М.: «ВАКО»,2007.
3. Начальная школа . 2004. №7, Уроки здоровья.
4. Сборник «Внеклассные мероприятия».- М.: «ВАКО»,2006.
5. 1000 веселых загадок **для детей.- М.: ООО «Издательство АСТ»,2003.**