

Формула здоровья

Цели: дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни; помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщения к здоровому образу жизни; сделать вывод о том, что способствует здоровью, а что приносит вред; развивать творческие способности, память, внимание.

Предварительная подготовка.

Участники заранее делятся на команды.

Оформление: плакаты: «Надо, чтобы ум был здоровым в здоровом теле» (Ювенал); «Здоровье – это единственная драгоценность» (Монтень) и т.д.

Стенгазеты: «Здоровые привычки», «Мы дружим с физкультурой», «Здоровому все здорово», «Полезная и вредная пища».

В центре зала установлен стенд с надписью «Факторы здоровья». В ходе праздника на нем фиксируются факторы, положительно влияющие на здоровье.

Ведущий: Приветствую всех участников и гостей праздника! У нас сегодня праздник здоровья. Быть здоровым хотят и взрослые, и дети. Как здоровье сохранить? Кто может ответить?

1. Беседа о режиме дня.

Буль, буль, буль – журчит из крана,
Просыпаться надо рано
И в постели не лежать –
День зарядкой начинать.

Учащиеся выполняют комплекс упражнений под музыку.

Вы позавтракали вкусно?
Зубы вам почистить нужно.

1-й ученик.

Зубы чистим мы умело:
Сверху вниз и вправо, влево.

2-й ученик

Чтоб не мучиться с зубами,
Щетку водим мы кругами.

3-й ученик

Зубы чистим осторожно –
Ведь поранить десны можно.

Ведущий:

-А что потом?

Ученики (хором).

Зубы мы ополоснем!

Ведущий:

Вот мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

И утром, и вечером

Обязательно.

Ведущий. Недаром врачи говорят: «Здоровые зубы – здоровое сердце».

(На стенде вывешивается плакат: «Здоровые зубы – здоровое сердце».)

В зал входит **Чистота** – очень аккуратно причесанная и опрятно одетая девочка.

Чистота.

Добрый день! Я – Чистота!
С вами быть хочу всегда.
Сначала познакомлюсь с вами,
Чтобы стали мы друзьями.
Пусть каждый имя свое назовет!

Ученики называют свои имена.

Чистота.

А я пришла вас научить,
Как здоровье сохранить.
Мой совет совсем несложный –
С грязью будьте осторожны!

В зал входит **Грязнуля** – девочка, одетая в соответствующий наряд.

Грязнуля.

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 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.

(Грязнуля протягивает руку ученикам, чтобы поздороваться, но они прячут руки за спину).

Чистота.

На празднике нашем
Не найдешь ты друзей.
Мы скажем все дружно:
- Уходи от нас быстрее!
А мы запомним навсегда:
Залог здоровья – чистота!

Грязнуля (*сердится и фыркает*).

Плохи мои тут дела –

В этой школе друзей не нашла. (*Уходит.*)

Ведущая. Вы согласны, ребята, что чистота – залог здоровья?

Ответы детей.

На стенде вывешивается плакат: «Чистота – залог здоровья». Учащиеся хором его прочитывают. Звучит фонограмма записи песни о здоровье.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

На стенд вывешивается плакат с этими словами. Дети прочитывают их хором.

-Что нам поможет стать сильными и выносливыми?

(Закаливание и занятия спортом).

Кто с детских лет со спортом дружен,

Тот будет здоров, красив и силен.

Ведущая вывешивает плакат: «Чтобы здоровым, сильным быть, надо всем со спортом дружить!»

Ведущая.

Я, ребята, вам желаю

Успехов в учебе и не болеть

Успешно спортом заниматься

И чувство юмора иметь.

«От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется»

Как замечательно сказано создателями этой песни! А еще говорят: «Шутка – минутка, а заряжает на час». Согласны ли вы с такими словами?

Нам живется лучше всех,

Потому что с нами смех!

Высказывания учеников, чтение стихов о хорошем настроении.

(Ведущая вывешивает плакат: «Чтобы здоровым быть, надо с хорошим настроением дружить!»)

Ведущая. А кто из вас знает, что такое стресс?

(Ученик IV класса читает стихи о стрессе.)

Стресс – причина всех болезней,

В жизни взрослым он вредит,

И ни маме, и ни папе

Не поможет Айболит.

Может стресс поднять давление,

Голова вдруг заболит,

Ну а папу без причины

Схватит вдруг радикулит.

Стресс для взрослых – главный враг,

С ним не справиться никак.

Помощь им твоя нужна,

Помощь им твоя важна.

Если мама вдруг устала,
Говорит тебе: «Уймись!»
Ты с ней лучше согласишься
И быстрее угомонишься.

Чаще выбирай момент
Говорить ей комплимент,
Шуткой маму рассмеши,
Анекдот ей расскажи.

В школе двойки все исправь,
В угол лень свою поставь.
Если будешь ты трудиться, станут все тобой гордиться.

А вот какой совет даст вам наша медсестра.

Медсестра:

До чего довел прогресс –
Стал сегодня модным стресс!
Стресс повсюду – там и тут,
Где его совсем не ждут.

У меня сегодня стресс –
Положу на лоб компресс,
Съем банан, а то и два,
Чтоб не болела голова.

Чтоб со стрессом не дружить,
Со спортом будем мы дружить,
Спортом заниматься,
Водой холодной обливаться.

Расслабляйтесь вовремя, ребята,
Закаляйте свой иммунитет!
Больше двигайтесь,
Здоровье укрепляйте,
И поверьте –
Стресса больше нет!

Ведущая. К нам еще приехали гости. А вот как их зовут, вы должны угадать.

(Входят ученики и читают загадки, а после отгадки надевают шапочки с изображением соответствующих овощей и фруктов.)

Кто из фруктов, овощей
Всех полезней и вкусней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Ученики – овощи.

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить.
Все без исключения
В этом нет сомнения.

Ученики – фрукты.

Наш ответ будет недлинный –
Кто не знает витамины?
Кто не любит, дети, сок?
Витаминов много в нем.
И его всегда мы пьем.

Ведущая.

Овощи и фрукты –
Кладезь витаминов,
И они полезны
Всем без исключения.

(Ведущая вывешивает плакат: «Чтобы здоровым быть, надо овощи и фрукты любить».)

Похвалы достойны вы,
Вам вручаем мы призы.
Напоследок, дети,
Дам я вам советы:
Если мой совет хороший –
Вы хлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: «Нет, нет, нет».
Игра «Да и нет».

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!
Зубы вы почистили и идете спать,
Захватите булочку в кровать.
Это правильный совет?

(Зал: Нет, нет, нет!)

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила,
С полу щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?

(Зал: Нет!)

Я с радостью услышал
Ваш правильный ответ.
И верю, вы запомнили,
Что полезно, а что – нет.

Ведущая. Сегодня мы с вами вывели формулу здоровья: здоровье надо беречь
смолоду
Будьте все здоровы и счастливы. До новых встреч!