

«Будем здоровы!»

Цели и задачи:

1. Образовательные:

- Привлечение детей к здоровому образу жизни.
- Учить детей действовать организованно.

2. Физического развития:

- Укрепление здоровья
- Развивать двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движений, а также внимание.

3. Воспитательные:

- Прививать сознательное и активное отношение к режиму дня и систематическим занятиям физкультурой, и спортом.
- Развивать чувство дружбы, коллективизма, взаимовыручки.

Оборудование и инвентарь:

Воздушные шары, карточки, малые мячи, волейбольные мячи, скакалки, кубики, корзины для мячей, музыкальный центр.

Наглядное оформление:

Название мероприятия из букв, плакаты, стенгазеты.

Музыкальное оформление:

С музыкальным сопровождением – вход и выход из спортивного зала.

Награждение:

Команда – победитель и призёры награждаются веселыми значками и воздушными шарами.

Организационная работа:

Домашнее задание – Каждый класс выбирает команду из 6 мальчиков и 6 девочек. Остальные ребята готовят плакаты в поддержку своей команды.

Определение победителя:

Победители определяются по наибольшей сумме набранных баллов за каждую эстафету.

Ход мероприятия.

Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Ученики входят в спортивный зал и садятся на скамейки.

Ведущий: Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле – это человек. Человек – это часть природы, ее животного мира: он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человеком созданы замечательные произведения искусства, совершены величайшие открытия.

Что же позволяет человеку творить чудеса?

Давайте рассмотрим, как устроен человек. Для этого вам надо отгадать загадки:

1. Один говорит, двое глядят, двое слушают (Рот, глаза, уши).

2. Всю жизнь ходят наперегонки, обогнать друг друга не могут (Ноги).
3. У двух матерей по пяти сыновей, все на одно имя (Руки с пальцами).
4. Белые силачи рубят калачи (Зубы).
5. Около проруби сидят белые голуби (Зубы).

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы справились с загадками. А теперь немного посоревнуемся. Давайте поделимся на три команды («На первый – второй – третий рассчитайсь!»). Мне нужны два человека из каждой команды.

Конкурс «Кто сильнее дует?»

Дети надувают воздушные шарики на скорость. Кто быстрее надует – тот и выиграл, у того лучше работают легкие.

Ведущий: Но подумайте, что может помешать человеку в его свершениях? Есть одна причина – это болезнь. Так что же надо делать, чтобы не заболеть?

(Звучат ответы детей.)

Ведущий из предложенных ответов выбирает фразы про то, что надо беречь зубы, соблюдать режим и чистоту, правильно питаться и заниматься спортом.

Ведущий: Поговорим о режиме. Весь наш день расписан по минутам, но главное – вовремя кушать, ложиться спать и вставать.

Сон играет очень важную роль в нашей жизни. Детям надо много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили за день, бегая и играя. Отдых нужен также сердцу, легким, печени и мозгу. От недосыпания даже желудок не вырабатывает достаточное количество желудочного сока. Дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. Недаром появились народные пословицы про сон.

- Сон – лучшее лекарство.
- Выспишься – помолодеешь.
- Сон – лучше всякого богатства.
- Подушка – лучшая подружка.

А сейчас я предлагаю вам назвать правила здорового сна. Их вы отыщете на предложенных вам карточках.

Ведущий раздает детям карточки, на которых написаны правила здорового сна.

1карточка. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Детям такого возраста, как вы, необходимо спать 9 часов.

2карточка. Перед сном надо совершить прогулку, принять теплый душ, почистить зубы.

3карточка. Перед сном нельзя смотреть страшные фильмы. Будут сниться плохие сны.

4карточка. Не стоит есть на ночь, иначе вместо отдыха вашим органам пищеварения придется работать.

5карточка. Спать необходимо в полной темноте.

6карточка. Спать в хорошо проветриваемом помещении.

7карточка. Спать на ровной постели.

8карточка. Спать лучше на спине или на правом боку.

Ведущий: Ну а теперь поговорим о том, как надо питаться.

Расскажите, что вы любите есть больше всего? (Звучат ответы детей).

Ребята, как вы думаете, все ли это полезно для вашего здоровья? (Ответы детей).

А как же надо питаться на самом деле?

Для роста нашему организму требуются **белки**. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, молочных и рыбных. А еще они содержатся в фасоли, сое, гречке, орехах. **Жиры** необходимы человеку, они – основной источник энергии. Без нее человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того жиры помогают человеку бороться с болезнями и содержатся в сливочном и растительном маслах. **Углеводы**, как и жиры, являются в нашем организме источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

А что еще содержится в овощах и фруктах? (Ответы детей).

Правильно. А вы знаете, что слово «витамины» обозначает «дающие жизнь»? Кстати, витамины есть не только в растительной пище, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья. Вопросы: Сколько раз в день надо питаться? (Пять).

Каким должно быть питание? (Разнообразным).

А теперь скажите, что нам необходимо иметь, чтобы все это съесть? Правильно, зубы, причем здоровые.

Если зубы вдруг смогли бы говорить,

То они б нас тут же начали учить:

«Ты нас чисти, чисти, чисти не спеши,

И снаружи, и внутри нас почеси».

Как необходимо ухаживать за зубами? (Дети начинают рассказывать о правилах ухода за зубами).

Правильно. А еще, ребята, надо есть жесткие овощи и фрукты. Они хорошо очищают зубы от налипших кусочков пищи и укрепляют десны.

Улыбнитесь пошире,

И пусть все видят, что ваши зубы,

Согласно словарю эпитетов-

Крупные и ровные,

Острые и частые,

Твердые, жемчужные,

Белые, клыкастые,

Мраморные, крепкие,

Самые смехастые.

Ну и напоследок поговорим о пользе движения.

1. Как здоровый человек начинает свое утро?

Разминка «Угадай-ка». Я буду читать стихотворения - загадки, а вы хором отвечайте на них.

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж

Все ребята любят... (душ)

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (мыло).

Хвостик из кости,
На спинке щетинка (зубная щетка).

Просыпаюсь рано утром
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю.... (зарядку)

Ведущий: а теперь еще укрепим наше здоровье веселыми эстафетами. После небольшой разминки, ребята становятся в команды в колонны по одному.

Эстафеты:

1. Эстафета с передачей малого мяча
2. Эстафета со скакалкой
3. «Утиный шаг»
4. Эстафета с броского кубика в корзинку
5. «Мяч под ногами»
6. «Победа»

Ведущий подводит итоги эстафет и награждает команду – победителя (проигравшей команде достаются утешительные призы).

Ведущий: Ребята! Надеюсь, вы сегодня узнали много интересного и весело провели время. Давайте же громко скажем все вместе: «**Будем здоровы!**»

Ученики повторяют последние слова ведущего и организовано покидают спортивный зал под звуки веселой песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

