

Занимательная игра «В гостях у доктора Неболейки»

Цель: обобщить знания о здоровье и его укреплении;
вовлекать детей в систематические занятия физкультурой и спортом;
воспитывать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни.

Ход мероприятия

Ведущий 1: Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

Ученик 1:

Чтоб здоровым, сильным быть
Со спортом мы должны дружить.

(показывают мышцы)

Ученик 2:

Чтоб заступиться за друзей
И наказать врагов
Приемом разным обучаться
Я всегда готов.

(Мальчик показывает прием)

Ученица 3:

Чтоб красивой, стройной быть
Обруч я должна крутить.

(упражнения с обручем)

Ученица 4:

Вышла Лидочка вперед,
Лида прыгалки берет.
Лида, Лида, вот так Лида!

Раздаются голоса

Посмотрите, эта Лида

Скачет целых 3 часа.

Доскакала до угла.

Я б не так еще смогла...

Ученик 5:

Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

Ученица 6:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

Ведущий 2: Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения (*Вспомните*). (*От перестановки слагаемых сумма не изменяется*). Назовите формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменяется...

Формула жизни:

Жизнь = Здоровье + семья + учеба + друзья.

Если мы поставим здоровье, на какое – то другое место, то не только сумма «жизнь» изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30,75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. «Народная мудрость»

Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.

- «Здоровый человек – богатый человек».
- «Здоровьем слаб, так и духом не герой».
- «Чистым жить – здоровым быть».
- «В здоровом теле – здоровый дух»
- «Здоровье – дороже золота».

Конкурс 2. «Загадки».

Два соседа – непоседы.

День на работе,

Ночь на отдыхе.

(Глаза.)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

(Волосы.)

Все жизнь ходят в об гонку,

А догнать друг друга

Не могут.

(Ноги.)

Оно много меньше нас,

А работает всякий час.

(Сердце.)

Между двух светил

В середине я один.

(Нос.)

У пяти братьев

Одна работа.

(Пальцы.)

Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»

1. Что это за лекарство, которое слушают? (*Музыка*)
2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (*Ожоги*).

3. Что на свете дороже всего? (*Здоровье*)
4. Что без языка, а сказывается? (*Болезнь*)
5. Что такое фитотерапия? (*Лечение травами*)
6. Когда необходимо проводить физкультминутку? (*В период утомления*)
7. Малоподвижный образ жизни. (*Гиподинамия*).

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

1-я остановка. Проспект «Здоровье человека».

Каждому участнику к вопросу необходимо соответствующий вариант ответа. Кто быстро и правильно ответит, получает билет для проезда в страну здоровья.

1. Зачем нужно знать свой организм?
2. Как можно описать здорового человека?
3. Назовите внутренние органы человека?
4. Правильно ли поступает мальчик из сценки?

Сценка

Ведущий.

С соской сын пришел к отцу,
И спросила кроха.

Сын.

Папа, это хорошо или это плохо?

Ведущий.

Папа сыну отвечал
На вопрос курьезный.

Папа.

Если б соску не сосал,
Был бы ты серьёзный.

Брось её – и в тот же миг
Повзрослеешь ты, старик!

Ведущий.

Год прошел, седьмой грядёт.
Мальчик в первый класс идёт.

И отцу, хоть и подрос,
Задаёт опять вопрос.

Сын.

Там у школы два мальчишки
Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть?

Предлагали закурить.

Я попробовал – отравил

Эти сигареты «Ява»

Как же можно их курить,

Так здоровью-то вредить?

Ведущий.

Подумал папа и в ответ

Сыну дал такой совет.

Папа.

Кто сигареты поджигает –

Жизнь на годы сокращает.

Окружающим, себе,

Может быть, тебе и мне.

Ведущий.

Дни летят, идут года,

Сын растёт как никогда.

Десять классов за спиной,

Стал сынок совсем большой.

Деньги просит без конца

У поседевшего отца.

Для чего - не говорит,

Принимает умный вид.

В подворотню с «друганами»

Пиво пьёт и ест салями.

Но отец про всё узнал,

Сына на «ковёр» позвал.

Папа.

Ты ответь мне, сын родной,

Если пьёшь, то ты крутой?

Ведь спиртное – это яд!

Пусть дружки-то говорят,

Что попробуешь разок

И узнаешь жизнь, браток!

Это всё враньё – не верь;

Мигом втянешься, поверь.

Алкоголь туманит разум.

Лучше брось ты это сразу!

На, рюкзак ты мой возьми

И в поход скорей иди.

Посмотри ты на природу,

Ведь в любую непогоду

Всё прекрасно, сынка, в ней

Для людей и для зверей.

Набери себе здоровья

И для будущих детей.

Сын.

Ты прав, как всегда. Не нужны кошмары эти-

Ни мне, ни родным, ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда,
Ведь мир – это наша большая семья!

2-я остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»

Звучит мелодия. Дети принимают удобную позу. (Одни закрывают глаза, другие выполняют упражнения для снятия напряжения.) Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении. Вывод: каждый человек в любой момент может оказаться в напряженной, стрессовой ситуации, поэтому необходимо уметь справляться со стрессом.

Ребята как вы ведете себя, когда:

- разозлитесь;
- расстроитесь;
- испугаетесь.

Сегодня я хочу научить вас приёмам быстрого снятия стресса (растирает ладоши). Можно выйти в лес и громко закричать, сосчитать до десяти, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем.

Совет ребятам: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

3-я остановка. «Площадь Гигиены»

Гигиена – это наука о состоянии здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

- волосами;
- обувью;
- нательным бельём и верхней одеждой.

Кто быстрее ответит, какие правила должен соблюдать школьник, находясь на уроке в классе, в спортивном зале, в компьютерном классе?

4-я остановка. «Приятного аппетита»

Мы поговорим о вредной и здоровой пище и вспомним правила приёма пищи. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

Дети по очереди вытягивают карточки с названиями продуктов питания и говорят, вредный или полезный для организма этот продукт: *рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кол»", геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, капуста, гречка.*

Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали питаться детям, как правильно питаться.

5-я остановка. Бульвар «Не болей»

1. Какие вы знаете инфекционные заболевания?
2. Как избежать инфекционных заболеваний?
3. Наша домашняя аптечка. Что в неё входит?

6-я остановка. Отдыхай-ка

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь хорошо - с пользой для окружающих, с пользой для своего здоровья – отдыхать.

Продолжите предложение: «Я хочу иметь свободное время для...»

7-я остановка. Станция «Физкультминутка»

Ответьте на вопросы:

1. Что такое «физкультминутка»?
2. Для чего и когда проводятся эти комплексы упражнений?

Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.

Занятия на тренажерах.

Подведение итогов. Рефлексия

Учащиеся подсчитывают билеты на проезд в Страну Здоровья. По этим билетам можно ещё раз побывать в путешествии. Всем участникам, набравшим большее количество билетов, вручаются удостоверения «Гражданин города «Здоровья».