Составила:

Карпичева Лидия Владимировна

Учитель начальных классов Раменская СОШ №5

**РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ**

ПРАЗДНИК - ИГРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 классов.

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье;

-познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.

**Планируемые результаты**:

Учащиеся *осознают* необходимость безопасного и здорового образа жизни; *научатся* формулировать, соблюдать правила личной гигиены; делать выводы из изученного материала.

**Оборудование**: плакаты о здоровом образе жизни, режиме дня школьников, таблицы; плакаты с высказываниями и пословицами о здоровье и здоровом образе жизни; карточки с названиями кабинетов врачей: стоматолог офтальмолог, отоларинголог; песня о здоровье; белые халаты для «врачей».

**Праздник проводится в актовом зале для всей параллели**. В ходе праздника ученики по классам расходятся по станциям, затем собираются снова в актовом зале для подведения итогов. Актовый зал украшен плакатами, высказываниями о здоровье и здоровом образе жизни. Кабинеты врачей ( классы) оборудованы таблицами. Стоматолог (строение зуба). Офтальмолог (строение глаза). Отоларинголог (строение органов уха, горла, носа).

|  |
| --- |
|  |

***Ведущий*:** Здравствуйте! Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Все мы хотим быть крепкими и здоровыми, а без движения не может быть здоровья.

 Быть здоровым, быстрым, ловким

 Нам поможет тренировка,

 Бег, разминка, физзарядка

 И спортивная площадка.

*Группа ребят инсценирует стихотворение:*

Что такое физкультура? Тренировка и игра. Что такое физкультура?

Это «физ», и «куль», и «ту», и «ра».

Руки вверх, руки вниз-

Это «физ»,

Крутим шею, словно руль, -

Это «куль»,

Ловко прыгай в высоту-

Это «ту»,

Бегай полчаса с утра -

Это «ра»! Занимайся этим делом,

Станешь ловким, сильным, смелым,

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физ - куль - ту - ра!

*Звучит песня о зарядке.*

***Ведущий:***  А сейчас для вас, ребята, будет показана сказка «Репка», которую написал Ю. Кушак. Написана эта сказка по - новому.

***Автор***

Возле дома - огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка - хвост колечком,

Дремлет у крылечка.

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку становись!»

***Дед***

У меня здоровье крепкое ,

Посажу - ка лучше репку я.

***Автор***

Лопату берёт, идёт в огород.

***Бабка***

И у бабки без зарядки

Слава Богу, всё в порядке!

***Автор***

Рот разевает,

Громко зевает.

***Внучка***

Клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

***Автор***

На лавку садится,

Заплетает косицу.

*Выходят Жучка и Кошка.*

***Жучка***

Поиграем лучше в прятки!

***Кошка***

Обойдёмся без зарядки.

***Автор***

Жучка -за кошкой,

Кошка - в окошко.

Выходит мышка

В спортивных штанишках,

Майка на теле,

В лапках гантели.

***Мышка***

Раз и два! И три - четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать -

Бегемота поднимать!

***Автор***

Бегает, прыгает,

Лапками дрыгает.

***Дед***

Ох, умаялся с утра...(Уходит.)

***Бабка***

Да и мне на печь пора.

*(Уходит, или садится на лавочку.)*

***Автор***

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки -

Репка выше кепки.

Из открытого окна та же музыка слышна.

***Дед***

Эх, бульдозер бы сюда,

Без него - совсем беда!

***Автор***

Тянет- потянет-

Вытянуть не может.

***Дед***

Где ты, бабка?

***Бабка***

Я сейчас!

Ай да репка удалась!

***Автор***

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут- потянут

Вытянуть не могут.

***Дед***

Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

***Автор***

Внучка за бабку...

***Внучка***

Ломит спину, ноют ручки -

Нет, не справиться без Жучки.

***Автор***

Жучка за внучку...

***Жучка***

Разбудить придётся кошку,

Пусть потрудится немножко!

***Автор***

Кошка за Жучку...

***Бабка***

Мышку кликнуть бы на двор.

***Кошка***

Мышку звать? Какой позор!

Мы пока и сами,

Кажется, с усами.

***Автор***

Тут из норки мышка - прыг,

Ухватилась за турник.

***Мышка***

Чем топтать без толку грядку -

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

***Автор***

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

***Дед и бабка***

Влево - вправо, влево - вправо -

Получается на славу!

***Мышка***

Встали! Выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!

***Автор***

Мышка за кошку...

Тянут- потянут- вытянули репку!

***ВЕДУЩИЙ*** . К чему призывает эта сказка?

*Звучат ответы детей.*

***Ученик 1-й*** . Мы не только каждое утро начинаем с зарядки, но и любим играть в подвижные игры.

***Ученик 2-й*.** Подвижные игры помогают нам быть здоровыми. Но иногда мы так старательно делаем уроки, что очень низко наклоняемся над тетрадками. От этого осанка портится.

***Ученик 3-й****.* Для того, чтобы оставаться стройными, нужно ровно сидеть за партой, не носить тяжести всё время в одной руке, рюкзак носить не в руках, а на спине. Спорт помогает укрепить мышцы и улучшить осанку.

***Ученик 4 -й.*** Физкультура даёт не только здоровье, но и красоту, потому что больной человек не может быть красивым.

***Ученик 1-й****.* Особое значение для красоты и здоровья имеет сон. Послушайте, пожалуйста, стихотворение про мальчика, который не хотел ложиться спать:

Я ненавижу слово «спать»

И ёжусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

Уже десятый час!»

Нет, я не спорю и не злюсь -

Я чай на кухне пью.

Я никуда не тороплюсь,

Когда напьюсь-тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

И, засыпая на ходу,

Лицо и руки мыть иду...

***Ученик 2-й.***

Я, как герой, борюсь со сном,

Чтоб время протянуть,

Мечтая только об одном:

Подольше не заснуть!

Как хорошо иметь права

Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

В четыре! Или в пять!

А иногда, а иногда

(И в этом, право, нет вреда)

Всю ночь не спать!

***Ведущий****.* Как вы думаете, ребята, прав ли герой стихотворения?

Дети говорят примерные ответы. (Нет, не прав, потому что ложиться спать нужно в одно и то же время.)

***Ведущий*** . Дети вашего возраста должны спать не меньше 10-11 часов. Для вас самый полезный сон с 21 часа до 7 утра. Перед сном полезно спокойно погулять на свежем воздухе. Не стоит играть в шумные игры, смотреть телевизор. Комнату перед сном нужно обязательно проветрить, а лучше оставить форточку на всю ночь открытой. Если в комнате прохладно, то вы заснёте быстрее, сон будет глубже, а утром вы проснётесь с хорошим настроением, и у вас появится желание делать утреннюю гимнастику.

*Незаметно входит простуда.*

***Простуда.*** Да-да, надо побольше лежать в кровати, укрываться самым тёплым одеялом, а вот форточку открывать, наоборот, очень вредно. Послушайте, как ведёт себя мальчик, чтобы подружиться со мной:

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трёх подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле - еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щёки

Кипячёною водой?

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть.

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть.

Если солнце светит с неба,

Если снег полгода не был,

Если утром сладок сон -

Целый день в кровати он.

Если в тучах небосклон -

Целый день в калошах он.

***Ученик 3.***

Почему?

А потому,

Что всё прощается ему,

И живёт он в новом доме,

Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,

Быть отважным моряком,

Чтоб лежать за пулемётом,

Управлять грузовиком.

С. Михалков

***Ученик 4.***

Вот почему этот мальчик целый день лежит в постели. Это очень вредно для здоровья. Мы узнали тебя, злая Простуда! Ты думала, что мы тебе поверим и будем себя вести так же, как этот мальчик? Нет, мы не хотим расти такими изнеженными. Мы растём здоровыми, сильными, крепкими.

**Ведущий.** А ещё мы тебе сейчас расскажем, как себя нужно вести, чтобы не заболеть. Ребята, ответьте как нужно себя вести, чтобы не заболеть?

***Ответы детей:***

(Вот-первых, если кто-нибудь из нас начнёт чихать или кашлять, то он будет
прикрывать рот и нос платком, чтобы никого не заразить. Во-вторых, не ходить
по лужам и стараться не промочить ноги. Мы всегда делаем по утрам зарядку,
любим физкультуру, занимаемся спортом и закаляемся).

***Простуда*.** Да, мне с вами не справиться, но я позову своих подруг-болезни. Они вас быстро к себе заберут.

***Ученик 5-й***. Не заберут. Мы всегда моем овощи и фрукты, завтракаем, обедаем и ужинаем в одно и то же время, перед едой и после прогулки моем руки, делаем прививки, чтобы не заболеть.

**Ученик 6-й.**

На прививку! Третий класс!

Вы слыхали?

Это нас!.. Я прививок не боюсь:

 Если надо - уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

 Укололи - и пошёл...

 Это только трус боится

 На укол идти к врачу.

 Лично я при виде шприца

 Улыбаюсь и шучу.

 ***Ученик 7.***

Я вхожу одним из первых

В медицинский кабинет.

У меня стальные нервы

Или вовсе нервов нет!

Если кто бы знал бы!

Что билеты на футбол

Я охотно променял бы

На добавочный укол!..

***Ученик 8***

-На прививку! Третий класс!

-Вы слыхали? Это нас!..

Почему я встал у стенки?

У меня… дрожат коленки…

 С. Михалков

***Ученик 9***

Да, некоторые из нас ещё боятся делать прививки и уколы, но мы понимаем, что их делать надо. Мы обещаем, что не будем бояться делать прививки. И тогда меньше будем болеть.

***Ведущий* :** А сейчас мы с вами пойдём на приём к врачам: офтальмологу, отоларингологу, стоматологу. Когда вы идёте на приём к врачу, что вам нужно сделать?

***Дети :*** Взять карту,

Ведущий: Ребята, при посещении медицинских кабинетов вы должны будете отдать свои медицинские карты врачу, а по окончании приёма отметить в них фломастером насколько полезным был визит к врачу.

Если вы узнали на приёме много нового и полезного для себя, поставьте кружок красного цвета, если ничего полезного для себя, поставьте кружок синего цвета. В роли врачей у нас будут старшеклассники.

(Дети расходятся по этапам.)

**Кабинет врача отоларинголога**

Врач: Как вы думаете, что я лечу?

Дети: Ухо, горло, нос

Врач: Для чего человеку нужен нос?

Дети высказывают своё мнение.

Если получается плохо, врач помогает. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть к нам в организм путешествует по длинным коридорам в носу и очищается. Кроме того, воздух в носу нагревается и попадает в организм уже тёплым и опасность заболеть уменьшается. А ещё нос нужен *для* того, чтобы почувствовать и различить запахи.

*Проводится игра «Узнай по запаху»*

Учащиеся с закрытыми глазами определяют по запаху продукты ( колбасу, сыр, растительное масло, апельсин, ванилин..).

***Врач*:** А чем вы слышите звуки?

 ***Ответы детей.***

Да, с помощью уха мы улавливаем звуки. А самая чувствительная и нежная часть уха находится в конце ушного прохода. Какие правила надо соблюдать, чтобы уши были здоровыми.

Дети высказывают предположения, что нельзя ковырять в ушах острыми предметами, слушать очень громкую музыку, ходить без головного убора.

***Врач*:** Верно. Доказано, что у детей, которые регулярно слушают громкую музыку через наушники, слух снижается на 30%. А *для* чего нам горло?

*Дети высказывают своё мнение*.

Их у нас два. Одно - дыхательное, а через другое мы проглатываем пищу. Оба горла находятся близко друг от друга. Почему опасно смеяться, разговаривать во время еды?

*Дети высказывают своё мнение*.

***Врач*:** Когда у людей болит горло? Как лечить горло? Кто может показать, как полоскать горло.

Желающие показывают. В конце беседы врач расписывается. Дети заносят в карты свои впечатления.

**Кабинет стоматолога.**

***Врач:*** Для чего нужны зубы? Как сохранить зубы здоровыми?

*Дети высказывают своё мнение.*

***Врач:* (**используя таблицу). Зубы - самые главные твёрдые «детали» нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали. Внутри зуба нерв. Пока эмаль не повреждена, нам нечего бояться. Но вот это случилось, между зубами остаётся еда, а вместе с ней и микробы. Устроившись внутри зуба, микробы начинают его разрушать.

 «Вымести» микробы можно с помощью зубной щётки.

*Дети учатся правильно чистить зубы.*

***Врач:*** Какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить зубы здоровыми?

В ответ дети читают стихи.

Как поел, почисти зубы.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты,

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Учащиеся заполняют медицинские карты.

**Кабинет офтальмолога.**

Глаз - очень важный орган человека. Как узнать, хорошее ли у тебя зрение?

*Ответы учеников*, (пойти на приём к врачу и проверить).

Проверка у желающих зрения по таблице.

Бывает так, что по каким - л ибо причинам зрение ухудшается. Что нам поможет?

***Дети:*** Очки.

***Врач:*** А какие очки вы знаете?

**Дети:** Солнечные, очки для подводного плавания, для защиты глаз от пыли, для езды на мотоцикле.

***Врач:*** А что человеку служит защитой глаз?

***Дети*:** Брови, ресницы.

***Врач****:* Что надо делать, если в глаз попала соринка?

***Дети*:** удалить.

***Врач:*** Да, её необходимо удалить, аккуратно поглаживая глаз по

Направлению к носу (показывает упражнение).

Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор, работаем на компьютере. Наши глаза устают. Давайте разучим специальные упражнения на снятие напряжения с глаз, повышения остроты зрения, его коррекцию.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая мышцы, затем раскрыть, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 5 -6 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 5 -6 раз.
3. Не поворачивая головы, делать медленные круговые движения глазами вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

4. Не поворачивая головы, посмотреть направо, и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль прямо. Аналогичным образом проводится упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

***Врач*:** При работе мы должны создать хорошие условия для глаз. Какие?

***Дети:*** Много света, падающего с левой стороны. Расстояние от книги или тетради до глаз должно быть примерно 35 - 40см, телевизор можно смотреть не более одного часа в день.

Дети заполняют медицинские карты.

Дети собираются в зале

Ведущий подводит итоги по медицинским картам.

***Ведущий :*** Ребята, я надеюсь, что вы теперь больше будете знать о том, как сохранить здоровье, как стать более крепкими, сильными. Будьте здоровы!