***«Человек может жить до ста лет.***

 ***мы сами своей беспорядочностью***

 ***и безобразным отношением к***

 ***организму сокращает этот срок».***

 ***И.П. Павлов***

 **КВН**

**1. Представление команд.**

( Команды по очереди показывают свои эмблемы и произносят девизы.)

«**СИЛАЧИ»**

Мы почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с другом в прятки.

**«ЧИСТЮЛИ»**

Мы чистюли, несомненно.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

 (За каждый ответ – 3 балла)

*Ведущий.*

*Ребята! Сегодня вы сможете всем показать, как хорошо вы знаете свой организм и доказать, что действительно заботитесь о здоровье. Вы готовы начать игру?*

**2. Разминка**

*Ведущий.*

*О каких органах или частях тела идёт речь?*

(Командам по очереди загадываются загадки)

1. Брат с братом через дорожку живут,

 А друг друга не видят?

2. Всегда в работе он, когда говорим.

 А отдыхает, когда мы молчим.

3. Между двух светил

 Я в середине один.

4. Один говорит,

 Двое глядят,

 Двое слушают.

5. Красные двери в пещере моей,

 Белые звери сидят у дверей.

 И мясо, и хлеб – всю добычу мою

 Я с радостью белям зверям отдаю.

6. Двое идут,

 Двое несут,

 Третий говорит.

7. У зверушки –

 На макушке.

 А у нас – ниже глаз.

8. Всегда во рту, а не проглотишь.

9. Не часы, а тикает.

10. Когда сытый, он молчит. Когда голоден – урчит.

11. И говорит, и кушает.

12. На одной горе много травы.

 Да скот эту траву не ест.

 (За каждый ответ – 1 балл)

**3. Домашнее задание**

*Ведущий*

*А теперь, ребята, посмотрим, как вы выполнили домашнее задание?*

*- Знаете ли вы песни, стихи о здоровье?*

*(пословицы и поговорки).*

 (За ответ – 3 балла)

**4. «Всезнайка»**

*Ведущий.*

*А теперь мы с вами, ребята, отправимся в небольшое путешествие по нашему организму. У вас будет карта(рисунки), которая вам поможет вернуться из этого путешествия.*

 *По этой карте-маршруту вы должны будете обойти все станции-органы, дать им названия, подписать. Поспешите, но старайтесь ничего не пропустить и не ошибиться. Победит тот, кто сделает все быстро и правильно.*

 (За ответ-3 балла)

КРОССВОРД

По горизонтали:

5. Часть скелета

6. Брат с братом через дорогу живут,

А Один другого не видит.

7. Орган пищеварения.

10. Каждому человеку нужно следить за своей…

По вертикали:

1. На одной горе много травы,

Да скот эту траву не ест.

2. Мы на них стоим и пляшем,

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут,

Подскажи,как их зовут?

3.День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратиться этот стук.

4.Череп охраняет самый чувствительный и сложный орган-…

8. Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

9. У двух матерей

По пять сыновей,

Одно имя всем.

 ( За ответ-3 балла)

**5. Конкурс капитанов.**

*Ведущий*

*Ребята, кто самый смелый и самый сообразительный в ваших командах. Кто отвечает за всех вас? Конечно, это ваши капитаны. А теперь пришла пора сразиться и им.*

 (Вопросы по очереди)

1. Какие слезы самые знаменитые? (крокодиловы).

2. В какое время дня нужно делать зарядку?

3. Сколько раз в день и когда надо мыть руки?

4. Закончи «наши верные друзья-солнце, воздух и…»

5. Когда и как надо чистить зубы?

6. Почему надо есть разные овощи и фрукты?

7. Для чего организму нужны витамины?

8. Каких «невидимок» мы удаляем с кожи, когда моемся?

9. Что нельзя делать во время еды?

10. С какой стороны должен падать свет при письме?

 (1-вопрос-1 балл)

**6. Неграмотный художник.**

*Ведущий*

*Ребята, знаете ли вы, что означает «неграмотный человек»? Это не только тот человек, который не умеет правильно писать, читать, культурно говорить, но и тот, который не знает правил здорового образа жизни. А вы их знаете? Сейчас проверим.*

*Один «неграмотный» художник нарисовал картинки, но он совершенно не знал, как заботиться о своем здоровье. Рассмотрите эти картинки и помогите ему исправить ошибки, расскажите, как надо правильно нарисовать.*

 *(1-смеющаяся девочка с грязными, нечищеными зубами и с дыркой в зубе.*

 *2-мальчик ест немытое яблоко, неопрятно одет, у него грязные лицо и руки)*

 (За ответ-2 балла)

***7. Скорая помощь.***

*Ведущий*

*Если вы знаете, как вести здоровый образ жизни, то вы сможете и оказать первую помощь пострадавшему. Кто расскажет об этом?*

 ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖОГЕ.

1. Прежде всего оголите поврежденный участок кожи.

2. Опустите пораженную поверхность в воду или поставьте под холодную струю и держите, пока боль не утихнет. (от 10 мин до получаса)

3. После этого перебинтуйте пораженный участок. Если бинта под рукой нет, воспользуйтесь любой чистой материей.

4. Ни в коем случае не мажьте обожженное место жиром, кремом, мазью.

5. Не прокалывайте волдыри, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение.

6. Если ожог сильный и глубокий, срочно обратитесь к врачу.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ.

1. Наложить на обожженный участок холодной компресс, постоянно менять его.

2. Для снятия боли можно принять аспирин или парацетамол.

3. При обморожении ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки кожи т.к можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноением.

 (За ответ-2 балла)

**8. Спортивный конкурс**

*Ведущий*

*Вы поработали, подумали, а теперь пора поразмяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучимся и запомним движения.*

 *(Команды выходят).*

*Вначале потренируемся, выучим движения.*

*«зайчик»- руки на пояс, присели и попрыгали.*

*«кошка»- выгнули спину и потянулись.*

*«сова»- стоим ровно, руки прижаты по бокам, поворот головы влево-вправо..*

*«мишка»- ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.*

*«лошадка»- руки вперед, пружинистые движения ног.*

*Ведущий*

*Запомнили? А теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь.*

 *( 2 балла)*

**9. Эрудит**

Ведущий

И завершим нашу викторину интересным, но сложным конкурсом- конкурсом эрудитов. Сосредоточиться, подумать, не торопится- вот что вам необходимо сейчас. Вопросы не обсуждаются. Если никто из команды не знает ответа, то этот вопрос переходит к следующей команде.

1. Какие вредные вещества содержаться в табачном дыме?

2. Почему собака там жадно весной ищет зеленую траву?

3. Почему на сломанную руку или ногу накладывают гипс?

4. Когда человек дышит, какой газ попадает к нему в организм, а какой- выходит?

5. Что такое активный отдых?

6. От чего портиться осанка человека?

7. Для чего нужен человеку язык?

8. В какое время дня можно загорать на солнце?

9. На что похожи легкие?

10. Для чего они нужны?

11. Каков размер сердца человека?

12. Как называется главное отделение внутренней кухни?

13. Какова длинна кишечника?

14. Как он помещается в животе?

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЛИЗОРУКОСТЬ?

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

2. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь была на расстоянии 30-35см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиком пальцев дотянись до виска.

3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.

4. Не читай лежа.

5. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, и они быстро устают.

6. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20-30 минут надо давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

7. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи 1,5 часа. Садись от экрана в 2-3 метрах.

8. Не три глаза руками- так можно занести соринку или опасные бактерии.

9. Пользуйся чистым носовом платком.

10. Не стесняйся носить очки.

БЕРЕГИ УШИ.

 1. Надо регулярно мыть уши с мылом и чистить туго скрученной ваткой.

2. Никогда не ковыряй в ушах спичками, булавкой и другими острыми предметами. Так можно повредить барабанную перепонку и совсем потерять слух.

3. Сильный шум, резкие звуки, громкая музыка портят слух, плохо влияют на весь организм. Чаще отдыхай в лесу,на лугу, у реки, среди тишины.

4. Если почувствуешь боль в ухе или туда попадет соринка, обратись к врачу.

КАК СОХРАНИТЬ ОБОНЯНИЕ?

1. Надо закаляться, беречь организм от простуды.

2. Не курить т.к обоняние ухудшается у курящих людей.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Главный способ ухода за кожей- это мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, микробы, жир, пот. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю с мылом и мочалкой, в это в время с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, шею, кожу подмышечных впадин.

КАК ПРАВИЛЬНО УМЫВАТЬСЯ.

При нормальной коже надо умываться ежедневно. С мылом умываться 2-3 раза в неделю, т.к частое умывание с мылом обезжиривает кожу. Нельзя все время умываться холодной водой, т.к суживаются сосуды и кожа становится сухой и бледной, дряблой, появляются морщины. Нельзя все время умываться очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, на лице появляются участки покрасневшей кожи. Кожа становится вялой, появляются морщины. Поэтому надо умываться то холодной, то горячей водой. После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветривать и трескаться, шелушиться.

1. Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей.

2. **«Мыло» Тувим.**

Дорогие мои дети

Я пишу вам письмецо:

И прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо

Все равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки или колодца,

Или просто ключевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто

До свиданья! Ваш Тувим.

3. **«Сон»**

Солнце село за селом,

Спят синицы, сойки спят.

Спит в реке усатый сом,

Спит и лес, и степь, и сад.

Стадо спит, пастух и пёс…,

Сон в страну свою унёс.

4. **Влад Лифинц «Про Васю и Настю»**

Чтоб сонного Василия

Заставить утром встать,

Громадные усилия

Затрачивает мать

Он, из боязни сквозняков,

Закрыв окошко плотно,

Меж двух больших пуховиков

Весь день проспит охотно

У Настеньки, Настеньки

Всю ночь окошки настежь.

Её румянец ярок,

Глубок и сладок сон.

Ночное небо в звёздах,

Ночной прохладен воздух,

И в Настенькину комнату

Заглядывает клён.

Здесь нет перины ни одной,

Нет одеял на вате,

Лежит матрац волосяной

У Насти на кровати.

Ей снятся сны хорошие

До самого рассвета

(Принцессе на горошине

И не мечтать про это)

Разбудит солнце Настеньку,

Она с постели вскочит,

И делает гимнастику,

И весело хохочет!

Водою обливается

И зубы чистит пастой,

И солнце улыбается,

И клён ей шепчет: «Здравствуй»!

5. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю зарядку.

6. **И. Семёнова «Со здоровым дружен спорт»**

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прядки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало.

7. Не мороз мне не страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь каждый день.

8. **Крепыш**

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых настоящий!

На ночь окна открывать

Свежим воздухом дышать

Ноги мыть водой холодной

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушаешь – болеешь!

**Куталки**

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться,

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

**Крепыш**

Погодите! Ой-ой-ой

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно.

9. Если хочешь стать умелым

Ловким, быстрым, сильным , смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.

 Пришёл ученик из школы, раскидал по всей комнате свои вещи. На столе у него беспорядок. Родители расстроены: у нашего сына плохая привычка - не кладёт вещи на место, всё разбрасывает, не аккуратен.

 Привык ученик постоянно палец во рту держать или грызть карандаш. Опять же плохо: с грязью можно и микробов в рот занести.

 Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название – опасные, вредные.

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается.

 А вот другая очень опасная привычка. Ты наверное знаешь, как страдают взрослые от всякого вина, водки и вообще от алкогольных напитков. Для детей это яд втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело заболевали.

 Есть еще очень опасная привычка – токсикомания. Это трудное слово можно перевести как тяга к яду. Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение. При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.

 Нельзя не сказать и о страшной болезни нашего века – наркомании. Она развивается от употребления дурманящих ядовитых веществ – наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или излишне любопытные люди как правило, вскоре переходят к введению вредных веществ с помощью уколов. Случается, что человек становится стойким наркоманом после двух-трёх инъекций. Наркоманы разрушают свою здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, они нередко наносят себе страшные ранения, кончают жизнь самоубийством или совершают преступления.

 Вот почему …Совет, просьба, приказ – никогда, ни при каких обстоятельствах не пробуй наркотических веществ!

1. Дал бы Бог здоровья, а счастье найдём.
2. Здоров будешь – всё добудешь.
3. Здоровье не купишь – его разум дарит.
4. Здоровьем слаб, так и духом не герой.
5. Не рад больной и золотой кровати.
6. У кого болят кости, тот и не думает в гости.
7. У кого что болит, тот о тои и говорит.
8. Ребёнком хил, так и взрослым гнил.
9. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
10. В здоровом теле – здоровый дух.
11. Недосол – на столе, пересол – на спине.
12. Живот – не нитки. Надорвёшь – не подвяжешь.
13. Здоровье дороже золота.
14. Курить – здоровью вредить.
15. Аптека не прибавит века.
16. Кто не ценит жизни, тот не достоит её.

Правила питания

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал всё необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и тоже время. Организм как бы привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

 **О Юльке**

Юлька – соседка у нас отличилась –

В школу ходила, прилежно училась.

Да только беда с Юлькой той приключилась…

В компании странной она очутилась…

И Юлька-соседка вдруг стала курить,

Не кофе, ни чай, а пиво пить.

Да, очень легко по наклонной спускаться

Ах, как трудно будет потом подниматься!

Выхожу я из подъезда, вижу: Юленька сидит,

А на ней грязна одежда, курит и молчит.

Дым пускает кольцами, сидя на крыльце.

Юля, Юля, где же твой румянец на лице?

Юлька, дорогая, мне тебя так жаль!

Девчонка неплохая, а в глазах печаль.

Брось-ка сигарету, растопчи ногой!

Позабудь былое и бегом со мной!

 **Вот я какой**

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утверждением: «Курение – яд!»

Это непросто – щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы, спутались мысли

Руки дрожат, под глазами – мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье»,

Что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я,

Врач успокоил: «Недолго уже».

 **Невредные советы**

Тот, кто не курит, проживёт

На этом свете дольше!

Если хочешь долго жить,

Поскорей бросай курить

И без всяких докторов

Будешь весел и здоров

Хочешь в новом веке жить?

Человек, бросай курить!

Песня

Нам помнится вороне,

А может быть собаке,

А может быть корове

Однажды повезло!

Прислал ей кто-то водки,

А может быть и спирта,

А может быть портвейна,

Что тоже хорошо!

На ель она взлетела

А может, не взлетела,

А может быть на пальму

С разбега забралась,

И там она позавтракать,

А может пообедать,

А в общем – просто выпить

Спокойно собралась.

Но тут лиса бежала,

А может, не бежала,

А может это дворник злой,

А может и не злой!

Послушайте, ворона,

А может быть, собака,

А может быть ,корова,

Ты всё же не права.

Ведь спирт здоровье губит,

А водка и подавно,

Портвейн – вообще противный,

Ты выпей молока!

Но глупая ворона,

 А может быть собака,

А может бегемот,

Как что-то хлебанёт.

И с пальмы та ворона,

А может быть собака,

А может быть корова,

Конечно, упадёт.

Сломала себе лапы,

А может быть и крылья,

А может и шею,

А может позвонок.

Идею этой сказки,

А может быть не сказки.

Поймёт не только взрослый,

Но даже карапуз.

Не пейте много пива,

Не пейте много водки,

А пейте только, люди,

Парное молоко!

 ЧАСТУШКИ

1. И в крещенские морозы,

И в обильный снегопад

Выливает папа воду

С головы до самых пят.

1. Сын от папы не отстанет,

Тая-джитс увлёкся он,

Белый пояс надевает –

Выходи на бой хоть слон!

1. Папа с Женей брови хмурят,

Ход конём, идёт игра!

Шах, гамбит! Вот это хобби!

Сила мысли тут нужна!

1. Мальчик, мальчик, не кури,

Береги здоровье!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье!

Подруга, милая, пойми,

Всё, что сейчас скажу я,

И все мои слова прими

И сердцем и душою!

Нельзя доверить жизнь игле –

Тебе я говорила.

Хозяйка ты в своей судьбе

И выбор вы вершила.

Нельзя уйти из жизни вон

От лишней капли яда

И жизнь твоя, поверь, не сон,

А часть кошмара ада.

Не уж то нравится тебе

Искать, болея, траву?

Вся жизнь повисла на игле,

Вся в капле той отравы.

Опомнись, голову ты вскинь

И твёрдою рукою,

Ты чашу с ядом опрокинь

И снова стань собою!

И ты поймёшь, как не права

Была ты в эти годы.

Ведь ты родить должна,

Ведь мать ты от природы!

Я часто задаю вопрос:

Зачем нам сигареты?

Пора давать команду SOS,

Бросать привычку эту!

Ведь с каждой пачкой сигарет

Минуты жизни тают,

И это – вовсе не секрет,

Все люди знают!

Об этом нам нельзя молчать,

Нельзя скрывать волнения,

Давайте на весь мир кричать:

«Мы все – против курения!»

Люблю я спортом заниматься!

Зимой спешу на льду кататься,

Люблю я прыгать через пень,

Могу пробегать целый день!

Мне нипочем мороз и лужи,

Не испугаюсь зимней стужи.

Если хочешь быть красивым,

И здоровым, и счастливым,

Займись спортом и тогда

Силы будут – на века!