**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9»**

**г. Воскресенска Московской области.**

**Разработала Фатеева И.Н.**

**учитель начальных классов**

**Цель:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; способствовать укреплению здоровья детей; развивать коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения.

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья с названием "Здоровым быть здорово!" Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

**Мальчик:** Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…

Нужно сильным быть, здоровым.

**Учитель:** Наша игра называется "Здоровым быть здорово! сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвуют две команды учащихся нашего класса. Приветствуем участников. Следить за нашей игрой будет строгое жюри.

Итак, начинаем нашу игру.

**Первый конкурс называется "Здоровье".**

К каждой букве в слове "Здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

**Учитель:** В нашем классе 9 семей, и каждая выступает за здоровый образ жизни. Давайте узнаем, что для вас означает здоровье. (Учитель опрашивает детей.)

**Второй конкурс "Народная мудрость гласит"**

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

* Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)
* Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)
* Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)
* В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**Учитель:** А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

**Вопросы**:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Третий конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

Команды получают карточки с вопросами, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

**Вопросы:**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**Учитель:** Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы. За каждый верный ответ команда получит два балла.

**Четвёртый конкурс "Знание – сила"**

Команды получают карточки с вопросами, на которые нужно дать ответы.

Вопросы:

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
* Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
* Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
* Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
* Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

**Учитель:** Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!

* Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!
* Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

**Пятый конкурс "Загадки о режиме дня"**

**Учитель:** А теперь ответьте на загадки. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

* эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

**Шестой конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Обучающиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила. За каждое правило команда получает по одному баллу.

**Мальчик:** А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз.

* Закройте глаза, откройте глаза (5 раз).
* Поднимаем по очереди плечи (5 раз).
* Руки на пояс, наклоны вправо, влево.

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья. (Жюри подводит итоги конкурса и награждает команды грамотами.)

**Мальчик:**

Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!

С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,

Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться и пятерки получу

Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,

На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!

А в подарок от себя всем призы вручаю я.

(Мальчик раздает всем пакетики с соком.)

**Учитель:** Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!