Предлагаю два мероприятия по здоровье –сберегающим технологиям, которые проводились в группе продленного дня. Они великолепно прошли и одобрены детьми, родителями и коллегами праздник « Здоровья и красоты», игра «Кристалл здоровья» .

**Праздник красоты и здоровья.**

**Цель :** научить детей грамотно и правильно ухаживать за своим телом, помочь сформировать красивую осанку.

**Оборудование:** письмо от Королевы красоты, перечень вопросов по теме «Как правильно ухаживать за собой?», тренажеры для определения осанки и музыкальное сопровождение.

**Ход праздника**

*Ведущий зачитывает письмо от Королевы Красоты.*

**1.Письмо из страны «Здоровейка» .**

Дорогой друг, сейчас я расскажу тебе, что такое правильная осанка и как нужно поступать ,чтобы у тебя была правильная осанка.

Осанка-это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя, означает , что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлены, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотри, какая чудесная осанка у Алисы или у отважного Маугли. А вот у Серого волка осанка плохая : он весь согнулся, спина у него колесом ,а плечи выдвинуты вперед.

А ты знаешь, почему так важно иметь хорошая осанку?

Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит сгорбившись за партой в школе и за обеденным столом, то такая неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, а из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет какой- то расхлябанный. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

Правильная осанка не только красивее- она еще полезнее для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, то в более старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычкой, приводит к перенапряжению мышц, связок, сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. И еще человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

Итак, пусть каждый мальчик представит себя, что он отважный Маугли, а каждая девочка вообразит себя Алисой.

*Дети встают и показывают свою осанку, друг другу.*

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называется сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в форме зигзига. Сколиоз почему- то чаще возникает у девочек и начинается в возрасте десяти- одиннадцати лет. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В других, более тяжелых случаях, сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев.

Если все эти методы не позволяют исправить искревление позвоночника, приходится прибегнуть к операции. Хотя плохая осанка сама по себе не может стать причиной сколиоза, она может ускорить развитие развитие уже начавшегося искривления позвоночника и сделать его более выраженным. С другой стороны, лечебная гимнастика и правильная осанка в некоторых случаях помогают избавиться от сколиоза без специального лечения.

Теперь ты понял, почему так важно заниматься гимнастикой, танцами и спортом. Это поможет тебе не только сохранить правильную осанку, но и избавит от многих заболеваний.

*Дети инсценируют сказку по тексту, выполняя движения.*

**2. Сказка о правильной осанке**

Ах работы не боится,

Аху охать не годится.

Он спортсмен, легкоатлет

Проживет хоть сотню лет.

Ох глаза косит на Аха,

Он на спорт глядит со страхом.

И, наверно, потому

Не везет в делах ему.

Только солнышко встает,

В школу Ах уже идет.

Словно струночка прямой,

Темный ранец за спиной.

Ох подобен старику,

Носит сумку на боку.

Спину сильно он сгибает,

Бок у Оха выпирает,

Сумку под руку берет,

Бедный сильно устает.

Вот уроки позади,

А работа впереди,

С коромыслом на плечах

Мчит к колодцу крошка Ах.

Ох же стонет то и дело,

Все бедняге надоело.

Не работе, а беда,

Не годится никуда

Оху даже лень нагнуться.

Уж куда-переобуться!

И поэтому ему

Тапки вовсе ни к чем

**3. Работа с тренажером.**

Дети знакомятся на тренажере с тем, какая должна быть осанка. Тренажер представляет собой выпиленную из фанеры фигуру человека. Для каждого возраста свой тренажер.

Вместо тренажера можно воспользоваться косяком двери или ровной стеной, на которой отмечены точки, к которым должен быть прижат затылок, лопатки, ягодицы и пятки ребенка. По очереди дети подходят и фиксируют свою осанку.

**4. Физкультминутка.**

Солдат и кукла.

1. Пожалуйста, встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так… (покажите детям позу.)
2. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (покажите детям эту позу.)
3. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными…
4. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)
5. Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.
6. Снова станьте солдатом… (10 секунд.)
7. Теперь опять тряпичной куклой…
8. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите встряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины… Теперь стряхните воду с волос… Теперь- с верхней части ног и ступней…

**5. Беседа о красоте.**

Красота – это не только красивая осанка, это красивая кожа, волосы, ногти.

Посмотрите друг на друга, какого цвета ваша кожа? (*У всех разная*.) У кого-то потемнее, у кого-то посветлее. А еще люди с каким цветом кожи живут на земле? (*Черной, желтой, коричневой - педагог демонстрирует иллюстрации.)*

Рассмотрим кожу через лупу. Лупа – это прибор основной частью которого является увеличительное стекло. Оно увеличивает все предметы. Через лупу на коже видны небольшие дырочки – поры и мелкие волоски. Через поры на поверхность кожи выделяется жир. Проведите пальцем по лбу. Затем приложите палец к стеклу или промокательной бумаге. Вы увидели жирное пятно? Это жир, который выделился через поры на кожу. Жир смазывает кожу, делает ее мягкой, не дает коже высыхать. Кроме жира через поры выделяется пот, который, испаряясь, охлаждает наше тело. Вместе с потом выделяются ненужные организму вещества.

Жир, пот остаются на поверхности кожи, к ним прилипает пыль. Так тело покрывается грязью. На грязной коже поселяются микробы. Достаточно одной небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания на коже. На чистой коже микробы погибают. Поэтому надо обязательно следить за чистотой кожи. Не реже одного раза в неделю все тело надо мыть мочалкой и теплой водой с мылом.

Открытые части тела – лицо, уши, шея – быстрее других грязнятся. Их надо мыть два раза в день – утром и вечером. Но особенно часто загрязняются руки, и обычно на них бывает больше микробов, чем на других частях тела. Как часто надо мыть руки? Почему после мытья руки надо тщательно вытирать полотенцем? Почему надо вовремя стричь ногти?

Итак, надо мыть руки: перед едой, после прогулок, после игр и занятий, после посещения туалета.

Чулки, носки, колготки, трусики следует менять не реже одного раза в два дня. Ногти следует постригать не реже одного раза в 10 дней.

Чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром и перед сном. А теперь мы с вами все вместе поучимся, как это нужно правильно делать. Красота – это еще и красивая улыбка.

**6. Игра « Что надо делать, чтобы быть красивыми»**

**Ведущий.** Я буду называть какое – либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимаете руки вверх, если нет – то разводите в стороны. Итак:

- делать зарядку,

- заниматься спортом,

- чистить зубы 2 раза в день,

-мыться 1 раз в месяц,

-сорить в комнате,

-менять носки 1 раз в неделю,

- стричь ногти 1 раз в неделю,

- ходить в школу с ранцем,

- регулярно расчесывать волосы,

- ежедневно принимать душ.

**7. Игра «Гигиена»**

**Ведущий.** Ребята! Все вы знаете, что соблюдение личной гигиены – необходимая процедура для каждого человека. Соблюдение личной гигиены способствует также поддержанию здоровья каждого из вас. Разделитесь на 2 команды.

Каждой из команд сейчас необходимо придумать рекламу какой – либо гигиенической процедуры. Выберите ее себе сами. На подготовку задания 4 минуты.

*Команды показывают свои рекламные ролики.*

**8. подведение итогов.**

Красота должна окружать всех нас. Перед праздником был проведен конкурс на самый красивый и чистый класс. В жюри конкурса были ребята. Им и предоставляется слово для подведения итогов.

*Члены жюри подводят итоги конкурса, награждают победителей.*

**Творческая игра «Кристалл здоровья»**

**Для младших школьников**

**Цель:** показать ребенку, как нужно заботиться о своем здоровье, возможности домашних условий по укреплению своего здоровья.

**Оборудование**: компьютер, проектор, экран, барьер, кегли, веревка, палки, 2 пачки фломастеров, 110 листов бумаги.

**Ход игры**

Игра включает 6 станций, которые проходят поочередно все группы участников. Предлагаются следующие станции:

1. Вводная (все вместе).

2. Закаливание.

3. Питание.

4. Эмоции.

5. Спорт-тропа.

6. Информация «Здоровячок»

По итогам игры каждая группа должна собрать Кристалл Здоровья, частички которого он зарабатывает на станциях. После игры каждый ребенок определяет для себя наиболее значимую составляющую ЗОЖ. Для этого каждый прикрепляет свой жетон на одном или нескольких элементах общего Кристалла Здоровья, состоящего из 7 частей (названия станций).

**Станция «Вводная»**

**1-й ведущий.** А, давно не виделись, здорово, здорово!

**2-й ведущий.** Здорово и вам! (От всех добиться слов «здорово».)

**1-й ведущий.** А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слов «Здравствуйте» или «Здорово»?

**2-й ведущий.** Мы так понимаем : «Здравствуйте -это значит, что я желаю вам быть здоровым и нас здоровью научить».

**1-й ведущий.** Итак, еще раз со смыслом скажите- «Здравствуйте»!

Проводится подвижная игра. Ребята делают движения под строки стихотворения.

**1-й ведущий.** Посмотри-ка на меня,

Делай так же, как и я.

Чтобы ждал здоровый смех,

Поднимите руки вверх!

Кто согласен, что здоровье нам нужно,

Похлопали в ладоши дружно!

**1-й ведущий.** Молодцы, садитесь!

**2-й ведущей.** А у меня есть тайна про здоровье!

**1-й ведущей.** А ну

**2-й ведущий.** Уговорил, открою тайну.

Она закрыта-закрыта

В волшебном кристалле.

Если после каждой станции

Можно самый главный

Секрет здоровья отгадать.

Секрет вам откроют вожатые ваши.

Как только пройдете

Семь станций вы наших.

**1-й ведущий.** Кроме отрядного Кристалла есть еще самый главный Кристалл, который вы должны заполнить своими жетонами.

**2-й ведущий.** Итак, как только пройдете все семь станций, бегом сюда и прикрепите свой личный жетон на грань Кристалла Здоровья, обозначающую станцию, на которой вы получили больше всего информации о здоровье.

**1-й ведущий.** И последнее задание. Мне вы желали здравствовать, всем желали, а друг другу не пожелали.

**2-й ведущий.** Итак, нужно поздороваться за руку, тем самым пожелав здоровья как можно большему количеству людей.

**1-й ведущий.** Начали!

**2-й ведущий.** Молодцы!

**1-й ведущий.** Всем захотелось быть здоровыми? Всем захотелось получить информацию о здоровье? Тогда вперед!

**Станция «Закаливание»**

**Ведущий.** Добрый день, дорогие ребята! Я рада приветствовать вас на моей станции. Вспомните высказывание : « Солнце, воздух и вода- наши верные друзья!» О чем оно говорит? Как влияют на наше здоровье эти силы природы? Верно-все дело в закаливание. Мы с вами поговорим о том, как закаливать свой организм в лагере каждый день.

А зачем закаливать организм? Закаленный человек обладает большей устойчивостью к воздействию различных неблагоприятных условий окружающей среды. Он мало или вовсе не подвергается простуде, редко болеет заразными болезнями. Легче переносит заболевания.

Самый доступный способ закаливания- это воздушные ванны, когда воздействию метеоэлементов подвергается полностью или частично обнаженное тело. Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придает бодрость, хорошо действует на газообмен крови, улучшая ее состав. Воздушные летние ванны повышают тонус нервной системы и мышечной систем.

*Проводится игра-упражнение «Кто дольше»*

Детям предлагаем сделать глубокий вдох, не задерживая дыхание, при этом считая шаги, и так же выдох. И вдох, и выдох должны быть рассчитаны примерно на 4 шага( проба Штанге)

**Станция « Питание»**

Ведущий. Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо не только закаливание, соблюдение личной гигиены, но и правильное питание. В обязательном порядке нужно соблюдать режим питания. Огромное значение имеет содержание в пище витаминов, белков, жиров и углеводов. Нужно всегда помнить, чтобы быть в хорошем настроении и прекрасной форме, необходимо правильно сбалансированное питание.

Сейчас я вам предлагаю попробовать себя в роли диетолога. Из предложенных продуктов вам за 5 минут необходимо составить меню: для похудения; для желающий увеличить вес; для спортсменов.

*Происходит разбивка на 3 группы.*

Дети работают со следующим списком продуктов:

Мясо, молоко, рыба, хлеб-белый и черный, овощи, масло, фрукты, мучные изделия ( макароны, булочки и др.) сало, сыр, соки, зелень, газированная воды, копчености, шоколад, грибы, чипсы, майонез, крупы (греча, манка, рис и др.),кетчуп, питьевая вода.

**Ведущий.** Следует помнить : «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить»

**Станция « Эмоции»**

**Ведущий**. Ребята! Здоровый образ жизни включает в себя не только отсутствие болезней, правильное питание, закаливание, но и всегда хорошее и веселое настроение. Сейчас мы с вами сыграем в несколько веселых и интересных игр.

*Игра «Дрожащее желе».*

Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы вместе - это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками…

Теперь представьте себе. Что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. Что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте « таять», опускайтесь на пол и «растекайтесь» во все стороны.

*Игра «40 секунд».*

Ведущий, ничего не комментируя, всем желающим выдает листок, на котором написано следующее: «Прочтите и выполните задания. Помните! У вас есть только 40 секунд!»

1. Присядьте 2 раза.

2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.

3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.

4. Внимательно прочитайте все задания.

5. Громко крикните свое имя.

6. Дважды громко мяукните.

7. Поцелуйте любых трех человек.

8. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза.

9.Громко посмейтесь над ведущим игры.

10. Коснитесь рукой любых тех человек.

11. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.

12. После того как вы прочитали все задания, выполните только задание № 13 и № 14.

13. Присядьте на корточки.

14. Положите лист перед собой на пол.

Желающие игроки, получив листок, начинают действовать. Единственное, что говорит ведущий, это то что у игроков всего 40 секунд на выполнение этого сложного задания.

**Станция « Спорт-Тропа»**

**Ведущий.** Ребята, вам необходимо пройти эту дистанцию в течение 5 минут. Чтобы это сделать, надо определить последовательность прохождения дистанции каждым и заполнить правила преодоления препятствий.

**Барьеры**- участок, который возможно пройти, перепрыгивать через барьер.

**Гусеница**- проходиться с последовательным огибанием препятствий.

**Яма**- участок, который возможно пройти, перепрыгнув яму.

**Подвал**- проходиться под низко протянутый веревкой.

**Мишень**-участок можно пройти, поразив мишень.

*Идет демонстрация правильного прохождения, затем дается старт с интервалом в 5 секунд, ребята преодолевают дистанцию.*

**Информационная станция «Здоровячок»**

**Ведущий.** Ребята, каждый из вас, наверняка, имеет представление о здоровом человека. Но ведь мы не так часто задумываемся о том, что необходимо, чтобы остаться здоровым. Напомню вам, что здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сейчас я вам предлагаю нарисовать портрет «Здоровячка». И на нем попробуйте изобразить все свойства, качества и привычки, которыми должен (или не должен) обладать человек с железным здоровьем. Будьте готовы объяснить, почему вы нарисовали именно такого «Здоровячка». На выполнение задания 5 минут.

А пока часть ребят рисует, остальные могут принять участие в нашей викторине. Я буду называть какое- то качества или привычку, необходимую или не очень для сохранения здоровья, а вы постарайтесь решить , полезное это качество или нет. Если полезное- вы поднимаете руки вверх, если нет-разводите в стороны:

-заниматься физкультурой,

-смотреть допоздна телевизор,

-кушать 2 раза в день,

- много смеяться,

- чистить зубы 2 раза в день,

- курить,

- спать днем,

- употреблять алкоголь,

- отдыхать на море,

- ходить на дискотеку.

**Ведущий.** Ребята! А знаете ли вы, что здоровье зависит на 25 % от наследственности, на 20 % от внешних условий ( экологическая обстановка, социальная условия). На 10 % от деятельности системы здравоохранения и на 50 % от самого человека.

*Далее обсуждаются результаты игры.*

-