**Конкурсно - познавательная программа по ЗОШ для начальной школы «Если хочешь быть здоров…»**

***Составила учитель начальных классов Корабельникова С.В.***

Цель мероприятия:

Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, закаливанию организма, по оказанию первой медицинской помощи.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте!

- Задумывались ли вы над тем, какой смысл имеет это слово?

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично! Чтобы здоровье сохранить на долгие годы, есть правила. Давайте вспомним их сейчас, они помогут нам вырасти здоровыми, крепкими, жизнерадостными, готовыми к труду, учёбе .

- Но для начала давайте познакомимся! (Название команд, девиз)

- Как вы понимаете выражение здоровый образ жизни? (ответы детей)

**1. Разминка. Игра «Да, нет». Дети вместе отвечают.**

Здоровье дороже всего на свете. ( Да)

Нужно думать о здоровье в пожилом возрасте. (Нет)

Чтобы не болеть, нужно соблюдать все правила здоровья.

Забывая выполнять правила здоровья, мы становимся крепче и сильнее.

Все микробы-враги человека.

Микробы есть везде- на земле, в воде. В воздухе.

Микробы боятся чистоты.

Чистоплотный человек очень любит грязь.

Чистота-первое правило здоровья.

**2. Блиц – опрос. Команды отвечают по очереди.**

**О *каких правилах гигиены нужно помнить?***

Мыть руки перед едой, после общения с животными, если они грязные.

Проветривать комнату.

Проводить уборку помещения.

Принимать душ каждый день, мыться не реже 1 раза в неделю.

Менять бельё чаще.

Чистить зубы 2 раза в день и т.д.

***2.Какие привычки вредны для зубов?***

Кусать зубами карандаши.

Перекусывать нитку.

Разгрызать орехи.

Грызть кости.

Ковырять в зубах металлическими предметами.

Запивать холодным горячее и наоборот.

Есть много сладостей.

***3.Чем опасен сахар?***

Он, как клей, намертво приваривает налёт к зубам. Им питаются микробы, они превращают сахар в кислоту, которая разъедает зубы. Так начинается кариес.

***4.Что полезно для зубов?***

Молочные продукты, яйца, сырые и варёные овощи, свежие фрукты.

**3конкурс. Правила питания.**

1. ***Сколько раз нужно есть в день?*** Ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте..
2. ***Если до обеда ещё нескоро, а есть хочется. Как быть****?* Можно съесть фрукт или овощ, или йогурт, выпить стакан кефира, молока.
3. ***Как нужно есть пищу?*** Ешьте медленно, маленькими кусочками. Пережёвывайте пищу как можно тщательнее.
4. ***Полезно ли есть жареные блюда?*** Жареные блюда лучше заменить тушеными или вареными. (Можно предварительно спросить у детей, кто любит жареную картошку, котлеты, жареную рыбу?
5. ***Что нужно ограничить при приготовлении блюд?*** Ограничьте потребление соли, сахара.

Народная мудрость гласит:

 «В молоке – здоровье, в масле – благо, в мясе – сила».

**4. Конкурс «Наши помощники».**

Вспомним немного историю : в 1497 году совершилась морская экспедиция Васко да Гамы к берегам Индии. Из 160 членов экспедиции до конечного пункта назначения доплыло меньше 60 человек. Путешествие вокруг Земли адмирала Джонса Энсона в ХVII закончилось более трагично : 6 кораблей вышло из английского порта с командой около 2000 человек, вернулась лишь половина из них. В боях командир не потерял ни одного человека. **Что же** **произошло?** Длительный недостаток витаминов оказался сильнее и опаснее оружия любого врага.

- Следующее задание викторины посвящено витаминам. Команда обсуждает 30 секунд, после обсуждения капитан озвучивает ответ. Если ответ неверный, у других команд есть возможность получить дополнительные очки.

1.**Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С?** (Цинга или скорбут)

         - Витамин С не накапливается  в организме человека, поэтому мы должны постоянно снабжать организм этим витамином.

2.**Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме?** (Авитаминоз)

**3.Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина**. (витамин С)

         - Витамин С повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.

1. **Представьте себе ситуацию:** «В тайге заблудилась группа туристов. Сигнал бедствия спасатели получили, но добраться до группы смогут только через довольно большой период времени. Ягод нет, продуктов, восстанавливающих потребность витамина С, к сожалению, тоже нет. Что нужно предпринять, чтобы не получить С – гиповитаминоз?» (Издавна применялась для лечения цинги хвоя сосны, пихты, кедра.)

**5 конкурс. Проверка домашнего задания** . Дети готовили проекты о пользе овощей и фруктов.

**Почему люди простужаются?**- Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело - «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого-то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, до того момента тихо гнездились в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, и другие болезни.  
- Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправишься». Но закаливаться нужно по правилам.

**6 конкурс. Написать известные правила закаливания.(** 2 б. за правильное правило)

 Правила закаливания (примерный перечень)

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
5. Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
6. Не забывай о контрастных ванночках для ног.
7. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
8. Обтирайся водой комнатной температуры.

А если вдруг вы почувствовали лёгкое недомогание, что нужно сделать? Ответы детей.(Выпить чай с медом или малиной, лечь в постель, выпить молоко, подогретое с мёдом , и т.д.)

Наши помощники в борьбе с болезнями - лекарственные травы.

**7 конкурс. Отгадай загадки.**

Весной растет, летом цветет  
Осенью осыпается  
А цветок – не медок,  
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2.Растет она вокруг  
Она и враг и друг.  
Как иглы – волоски  
Покрыли все листки.  
Сломи хоть волосок  
И каплет едкий сок  
На кожу – хоть ори!  
Ой, ой, ой – волдыри!  
Но если дружишь с ней –  
Ты многих здоровей;  
В ней витаминов - клад  
Весной её едят. (Крапива)

3.Есть корень кривой и рогатый,  
Целебною силой богатый,  
И может, два века – он ждет человека  
В чащобе лесной под кедровой сосной (Женьшень)

4.Почему я от дороги  
Далеко не отхожу?  
Если ты поранишь ноги  
Я им помощь окажу.  
Приложу ладошку к ране,  
Боль утихнет, и опять  
Буду ноги по дороге  
В ногу с солнышком шагать (Подорожник)

5. Горькая травка,  
К животу поправка,  
И сама душиста,  
И метёт чисто.(Полынь)  
  
У неё спокойный нрав

Кто полезностью гордится

Ароматная …(душица)

6.Если что-то заболит,

Даже зверь не устоит.

С какой же травкой пить настой?

С чудо-травкой... (Зверобой)

7.Вкусен чай и ароматен,

С ней он легок и приятен:

Листочки сорваны, помяты.

Что ты вдыхаешь? - Запах... (мяты)

8.Если травку ты сорвешь,

Руки, знай, не ототрешь.

Доктор всех аптечных дел,

Кто лечит ранки? (Чистотел)

9. Расправит свой ажурный листик

Король всех трав... (тысячелистник)

**8конкурс.**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться, та и выиграет конкурс!

9.Подведение итогов игры. Награждение.

- И ценный совет: «Научитесь ценить здоровье, прежде чем заболеете!».