**«Страна волшебная «Здоровье»**

**(общешкольное мероприятие)**

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Ожидаемые результаты
4. Ход мероприятия (сценарий)
5. Литература

*«Здоровье – это вершина,*

*на которую нужно взбираться самому».*

***(народная мудрость)***

**Пояснительная записка**

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая  цели деятельности, по здоровьесбережению,  я исходила из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.
Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз.  Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. ФГОС второго поколения требует осуществлять укрепление физического, психёического и духовного здоровья школьников. Поэтому в качестве основы своей работы по здоровьесбережению, я определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и учителей.

Так как данное мероприятие планируется как итоговое в системе оздоровительных мероприятий, то предусматривается следующий вариант его проведения: рассчитан на параллель 3-х классов. Местом проведения должен быть актовый зал.

**Цель:** сформировать у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Учить выделять признаки здорового человека.

**Задачи:**

*образовательная* **-** расширение знаний детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании;

*воспитательная* - воспитание чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, чувства коллективизма, бережного отношения друг к другу;

*развивающая -* развитие желания беречь своё здоровье, внимания, мышления, познавательной активности;

*оздоровительная* - создание наилучших санитарно-гигиенических условий для обучения.

В рамках данного мероприятия мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.

3. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне школы.

4. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

5. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.

**Ожидаемые конечные результаты:**

* осознание  детьми понятия «здоровье» и  влияния  образа  жизни  на  состояние  здоровья;
* овладение  первоначальными  навыками  самооздоровления;
* повышение приоритета здорового образа жизни;
* повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
* повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

**Предварительная подготовка:** система занятий по программе «Азбука Здоровье»; «Подвижные игры».

**Оборудование**: мультимедийный проектор, презентация, карточки с заданиями, музыкальное сопровождение, рисунок «Дерево Здоровья».

**Ход мероприятия**

1. **Психологический настрой.**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ
И, наверно, не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.
Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»? *(Желаем здоровья)*

***-*** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

- Вправо, влево повернись
 И соседу улыбнись.

*Звучит сказочная музыка.*

**Учитель**: В этой шкатулке находится самое дорогое, что только есть на свете. Заглянем в нее, посмотрим, что же дороже всего.

Как странно! Это, оказывается, ……….. *(зеркало)!*

Свет мой зеркальце, скажи,

Правды путь нам укажи,

Кто на свете всех дороже,

Кто милее и пригоже?

**Слушайте теперь ответ:**

Перед каждым меркнет свет!

Каждый встречный и прохожий-

Для себя всегда дороже.

Любим мы и пап, и мам,

Но дороже всех ты ……. *(сам)!*

- Самая главная ценность в мире – это сам человек, каждый из нас.

- Как вы думаете, что важнее всего в жизни? *(здоровье)*

* Конечно же здоровье. Это главная ценность человека. Недаром говорится, что здоровому человеку нужны тысячи вещей, и только единственная больному – ………….(*здоровье)*.
* Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял». Почему так говорят? *(Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешает боль и болезни).*

 Приглашаю Вас отправиться в путешествие **по волшебной стране Здоровья.**

А называется она так потому, что когда-то в ней жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: "Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях".

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.

- Сегодня мы поговорим о компонентах здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым, от чего зависит здоровье человека и как его беречь. А добывать знания мы будем в командах, название которым вы выберете сами.

- Что же такое здоровье? (*Здоровье – это самое дорогое, драгоценный дар, подаренный нам природой).*

- Как вы думаете, что нужно делать чтобы быть здоровым? (*Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье).*

- Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

- Перед вами **дерево здоровья** – мощное и красивое. Говоря о компонентах здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.

**2. Полянка «Личная гигиена».**

Наша **первая остановка**  на поляне **«Личная гигиена».**

Гигиена – это мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

 Давайте вспомним какие мероприятия относятся к **личной гигиене**:

- гигиена полости рта;

- гигиена кожи;
- уход за волосами;

- гигиена глаз

 Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда.

**Как часто надо чистить зубы?** *(Зубы надо чистить утром и вечером).*

**Как нужно беречь глаза*? (****Нужно беречь глаза от солнечных лучей и яркого света, не играть долго за компьютером, меньше смотреть телевизор).*

**Как ухаживать за волосами? *(****За волосами нужно ухаживать каждый день.**Нужно пользоваться только своей расчёской для волос.)*

**Как ухаживать за телом? *(****Мыть тело нужно каждый день.**Летом носите шубы и шапки, а зимой ходите в шортах и майках).*

- Команды хорошо справились с заданиями, и на наше «дерево здоровья» мы помещаем первый компонент здоровья – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

**3. Полянка «Здоровое питание»**

**-** Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Полянка – «Здоровое питание», дом Карлсона.

**-** Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты? ***(****Чтобы жить, чтобы была сила).*

– Ребята, нам Карлсон оставил письмо и вот, что он пишет.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшается здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

– Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон?

- Верно ли Карлсон составил меню?

- Всякая ли пища бывает полезна? ***(****Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными).*

- Объясни значение фразы «Мы едим, чтобы жить, а не живет, чтобы есть». *(Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям)*.

- Все верно, многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.

- Командам предлагаю следующие задания.

**1 команде-** *необходимо выбрать продукты* ***полезные****.*

**2 команде -** *необходимо выбрать продукты* ***условно вредные****.*

***Продукты:*** Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало. творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, суп, булочки, сок, овощи, чупа - чупс, каша, куриное мясо, компот.

 - Команды хорошо справились с заданиями, и на наше «дерево здоровья» мы получаем второй компонент здоровья – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

- А, какие правила питания вы знаете? *(Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.)*

- Давайте напишем ответ Карлсону: Дорогой Карлсон! «Если советы все соблюдать, здоровье отличным будет опять».

**Физминутка**

Раз подняться, подтянуться,

Два согнуться, разогнуться,

Три в ладоши, три хлопка

Головою три кивка

На четыре руки шире

Пять руками помохать,
Шесть на место тихо сесть

**4. Полянка «Спортивная»**

- Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру? **(***Да! Очень любим****!)***

* Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение.
* В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо двигаться. И сегодня фраза «Движение – это жизнь» остается верной. Почему? *(При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами – обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце).*

**- А нам предлагают игру «Доскажи словечко…»**

Я предлагаю капитанам выбрать по 4 четверостишия.

1. Утром рано поднимайся, **2.** Вот какой забавный случай:

 Прыгай, бегай, отжимайся, Поселилась в ванной туча,

 Для здоровья, для порядка Дождик льется с потолка

 Людям всем нужна … (*зарядка*) Мне на спину и бока!

 До чего ж приятно это -

**3**. Хочешь ты побить рекорд? Дождик теплый, подогретый,

 Так тебе поможет … (*спорт)* На полу не видно луж,

 Все ребята любят … (*душ)*

**4.** Он с тобою и со мною **5**. В новой стене, в круглом окне

 Шел степными стежками. Днем стекло разбито,

 Друг походный за спиною На ночь вставлено.

 На ремнях с застежками.(*рюкзак)* (*прорубь)*

1. Кто на льду меня догонит? **6.** Ясным утром вдоль дороги

 Мы бежим вперегонки, На траве блестит роса.

 А несут меня не кони, По дороге едут ноги

 А блестящие … *(коньки)* И бегут два колеса.

 У загадки есть ответ:

 Это мой … (*велосипед)*

1. Чтоб большим спортсменом стать,

 Нужно очень много знать.

 Вам поможет здесь сноровка

 И, конечно … (*тренировка)*

Ещё один третий компонент здоровья – это СПОРТ.

**5. Полянка «Режим дня»**

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день.

*- Задание для команд: постройте свой режим дня, распределив по порядку.*

1. Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в 7 часов.

2. Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!

3. Душ принять,

4. И завтрак съесть,

|  |
| --- |
| 5. А потом за парту сесть! Но запомните, ребята, Очень важно это знать, Идя в школу, на дороге Вы не вздумайте играть!Опасайтесь вы машин,их коварных черных шин. |

6.  На уроках ты сиди и всё тихо слушай
За учителем следи, навостривши уши!

7. После школы отдыхай: но только не валяйся,
Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

8.  Пообедав, можешь сесть выполнять задания.
Всё в порядке, если есть воля и старание.

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня:
В час положенный ложимся,
В час положенный встаем,
Нам болезни нипочём!
Просто классно мы живём!

Итак, сделаем вывод:

Что же является ещё одним условием для сохранения нашего здоровья? **(***Соблюдение режима дня***).**

- Молодцы мы получили четвёртый компонент здоровья – это ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

**6. Полянка Доктора Айболита.**

* Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе. Мы с вами прибыли на поляну, где живёт доктор Айболит. И он утверждает, что одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является *закаливание*.
* Что вы знаете о закаливании?
* Какие правила нужно выполнять при закаливании? *(Закаливание должно быть постепенным, систематическим. Начинать нужно с воздушных ванн, затем обтирание водой, ванночки для рук и ног. После этого можно начать обливание, постепенно снижая температуру. Закаливание можно начать только после посещения врача. При болезни, закаливание прекращается, до полного выздоровления.)* и предлагает прочитать его рекомендации.

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 во век не одолеет.

Только помните друзья:

Крепким стать нельзя мгновенно-

Закаляйтесь постепенно!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

 - На дерево здоровья мы получаем пятый компонент здоровья – ЗАКАЛИВАНИЕ.

**Физминутка**

Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

**7. Подведение итогов**

**Итак, мы в волшебной стране «Здоровья».**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать, как здоровым стать!

А сейчас мы проверим, как вы усвоили, что же необходимо делать человеку, чтобы прожить здоровым и счастливым всю свою жизнь?

Я предлагаю вам отгадать **кроссворд.**

**Игра «Здоровый человек – это……»**

- Нужно выбрать слова - характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это …………….человек

**1 команда 2 команда**

сильный неуклюжий

бледный подтянутый

весёлый красивый

сутулый румяный

стройный ловкий

**8. Рефлексия**

- Сейчас я узнаю, насколько дружно, слаженно мы работали.

- Я скажу: «Будь здоров!», а вы, про себя отсчитав 10 секунд, захлопаете в ладоши. Молодцы! Ребята, а вы знаете, что аплодисменты – это не только благодарность кому-либо, это ещё и массаж ваших ладошек, а значит и массаж внутренних органов. А ещё аплодисменты могут улучшить наше настроение.

Носите людям Радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы,
Вы много, много лет!

*Давайте пожелаем друг другу: «Будьте здоровы»*

**Литература**

1. Я иду на урок в начальную школу: Внеклассная работа: Сценарии школьных праздников: Книга для учителя / под ред. М.А. Козловой - М.: Издательства «Первое сентября», 2000. - 256с.
2. Алексеева,  А.В. Преподавание в начальных классах: Психолого-педагогическая практика. Учебно-методическое пособие / А.В.Алексеева,  Е.Л.Бокуть,  Т.Н.Сиделева. - М.: ЦГЛ,   2007. - 208 с.
3. Белоножкина, О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым / О.В. Белоножкина. - Волгоград: Учитель, 2006. - 126с.