Конкурсная программа "Будь здоров".

**Цель:** Формирование мотивации на сохранение здоровья.

**Задачи:**

* Систематизация знаний о сохранении здоровья.
* Формирование умения работать в команде.

**Оборудование:**

**Карточки с названиями команд:** Мойдодыр, Пилюлькин, Айболит.

Разрезные картинки с изображением этих героев.

Жетоны - золотники здоровья.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята! Прошу всех встать! Что скажу, то выполнять!

Внимание! Все дышите! Не дышите!

Всё в порядке, отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно, отпустите!

Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Что ж осмотром я довольна. Из ребят никто не болен!

Каждый весел и здоров, и к занятиям готов!

Мы продолжаем занятия в школе здоровья. Каждый из вас получит разрезную карточку с фрагментом общей картинки. Собрав картинки, вы узнаете название своей команды.

*Детям раздаются карточки; по цветовому фону собирают картинки с изображением Мойдодыра, Айболита, Пилюлькина.*

Молодцы, быстро справились. А из каких сказок эти герои? Кто авторы?

*"Мойдодыр", "Айболит" - К.И. Чуковский, "Приключение Незнайки и его друзей" - Н.Н. Носов.*

– Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым», — и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте ее. *(Запись на доске.)*

**ЕБОЛЬНОГОКОРОЛЯ**  
**ИЙСЧАСТЛИВЕ**  
**ОВЫЙНИЩ**  
**ДОР**  
**3**

*Ответ:* Здоровый нищий счастливее больного короля.

За правильные ответы, быстро выполненные задания команды будут получать жетоны - золотники здоровья.

А кто из вас знает, что такое "золотник"?

*Ответы детей.*

Золотник - старинная мера веса. Сейчас измеряют в граммах, килограммах, а раньше измеряли в золотниках. Один золотник - это 4, 2 грамма. Золотник хоть и мал, да дорог.

**Первый конкурс.**

Когда апрель берёт своё,   
И ручейки бегут звеня,   
Я прыгаю через неё,  
Она через меня. *(скакалка)*

Не ест, не пьёт - играет,   
То скачет, то летает. *(мяч)*

На прогулке бегуны  
Одинаковой длины,  
Через луг бегут к берёзке  
Остаются две полоски. *(лыжи)*

Ребята, как можно назвать эти предметы? *Спортивный инвентарь.*

Костяная спинка,   
Жёсткая щетинка.   
С мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит. *(зубная щётка)*

Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Вытру им потоки слёз,  
Не забуду и про нос. *(носовой платок)*

Ускользает как живое,   
Но не выпущу его я.   
Белой пеной пенится,   
Руки мыть не ленится. *(мыло)*

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. *(расчёска)*

Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю -   
Ничего не забываю. *(мочалка)*

Говорит дорожка - два вышитых конца:  
- Помойся хоть немножко, чернила смой с лица,  
Иначе ты в полдня испачкаешь меня. *(полотенце)*

Каким понятием мы можем объединить эти слова - отгадки?

*Предметы гигиены, гигиенические принадлежности.*

Очень важно, ребята, содержать в чистоте эти вещи: зубную щётку, носовой платок, расчёску и, конечно, полотенце. От грязи на них поселяются вредные микробы, которые причиняют вред здоровью человека.

**Второй конкурс.**

**"Высуши полотенце".**

Команды, постройтесь в колонну по одному и внимательно слушайте задание:

*Команда получает тазик, полотенца и ленточку с прищепками. По команде первые игроки надевают на шею ленточку с прищепками, берут тазик с полотенцами, добегают до верёвки, натянутой у доски, ставят тазик на пол, берут одно полотенце, вешают на верёвку и зажимают прищепкой. После этого берут тазик с пола, бегут к команде, передают тазик и прищепки следующему участнику. Первая половина команды вешает полотенца, вторая половина снимает: получив тазик и ленточку для прищепок, участник бежит к верёвке, ставит тазик на пол, разжимает прищепку и прикрепляет её на ленточку, снимает полотенце, кладёт его в тазик. Взяв с пола тазик, бежит к команде, передаёт тазик и ленточку с прищепками другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и аккуратнее справится с заданием.*

Молодцы, теперь полотенца чистые и сухие. *Вручаются золотники.*

**Третий конкурс.**

*Команды получают по две коробочки и выбирают карточки по теме задания.*

***Что помогает сохранить здоровье:*** *утренняя зарядка, прогулки, режим дня, физкультура, фрукты, овощи, прививки, чистка зубов, душ, закаливание, доброта, хорошая осанка, чистый воздух, общение с природой.*

***Что вредит здоровью:*** *чтение книг лёжа, длительный просмотр телепередач, пользование чужими вещами, злость, газированные напитки, чипсы, курение, неопрятность, вражда, плохое настроение, поздний отход ко сну, нарушение осанки, сильный шум.*

*Выдаю золотники.*

Давайте выучим волшебные слова:

Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!

*Повторяем три раза: про себя, шёпотом, громко.*

**Четвёртый конкурс.**

**"Почему нельзя"**

Вы совещаетесь, выслушивайте все мнения, и кто-то один отвечает на этот вопрос.

*Ведущий раздаёт карточки с вопросами. Дети обсуждают. Отвечают. Ведущий подытоживает и дополняет ответы.*

**Почему нельзя не проветривать классную комнату?**

*В закрытом помещении, когда дышит много людей, количество кислорода в воздухе уменьшается. Смоделируем ситуацию: свеча - это человек, пламя свечи горит, когда есть кислород; банка - закрытое помещение.*

*Зажигаем свечу. Свеча горит ярко, ровно. Накрываем банкой. Что произошло? Пламя свечи через некоторое время погасло - кончился кислород.*

*А чтобы восполнить запас кислорода необходимо проветривать помещение. Кроме того, в воздухе накапливаются неприятные запахи пота, сырой одежды, резких ароматов. У человека начинает болеть голова, ухудшается память.*

*Вот почему нельзя не проветривать классную комнату.*

**Почему нельзя есть снег и сосульки?**

*Когда снег падает на землю, он "собирает" на себя всю грязь, которая есть в воздухе: пыль, сажу, копоть. То же с сосульками. Ведь они появляются на крышах, когда тает снег. Значит, в них содержится и грязь с крыш.*

*Ведущий показывает результаты опыта.*

*Перед занятием я положила на эту салфетку горсть снега. Посмотрите, что получилось: снег растаял, вода впиталась в салфетку, а сверху осталась грязь.*

*Что произойдёт, если человек съест снег? Грязь попадёт в организм и человек может заболеть.*

*Вот почему нельзя есть снег и сосульки.*

**Почему нельзя ходить без сменной обуви в школе?**

*Вместе с уличной обувью мы приносим в помещение грязь, которая потом рассыпается в пыль и поднимается в воздух. Этой пылью нам приходится дышать.*

*Ведущий показывает две ленты скотча: одна из класса, где дети ходят в сменной обуви, другая - в уличной.*

*На какой ленте меньше пыли? В этом классе дети ходят в сменной обуви. На второй ленте пыли значительно больше. В этом классе дети ходят в уличной обуви.*

*Кроме того, нога в уличной обуви потеет в тёплом помещении, а в тепле и сырости может возникнуть заболевание - грибок. Стопы будут чесаться и шелушиться.*

*Если в сырой обуви выйти на улицу, когда холодно, можно простудиться.*

*Вот почему нельзя ходить без сменной обуви.*

*В зависимости от полноты и правильности ответов вручаются золотники.*

**Пятый конкурс.**

А сейчас я думаю, вы без труда сможете объяснить пословицы, которые здесь видите в виде пирамид.

В конкурсе называемом “Пирамида”, побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Пилюлькина. Для этого надо по порядку “собрать” буквы: от самой маленькой до самой большой.

**Шестой конкурс.**

Я приглашаю к себе капитанов команд.Возьмите карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные предметы быта. А команды должны в течение 5-7 минут придумать и обыграть эти предметы в рекламе, как новый спортивный инвентарь, полезный для применения.

- кресло;

- утюг;

- швабра.

**Седьмой конкурс.**

**Ведущий:** А следующий конкурс называется пантомима. Пантомима – это театральное представление, в котором мысль, чувство и страсть вместо голоса выражаются движениями тела, мимикой и жестами. Я приглашаю к себе капитанов команд.Возьмите карточки, на которых написаны виды спорта.

**Задание:** Одна команда показывает пантомиму вида спорта, указанного на карточке, другая отгадывает, что за вид спорта был показан. На подготовку 2 минуты.

Виды спорта:

- стрельба из винтовки;

- метание ядра;

- бег с препятствиями;

- стрельба из лука;

- фигурное катание;

- лыжные гонки.

**Восьмой конкурс.**

А последний наш конкурс так и называется “Здоровье”. Нужно на каждую букву этого слова найти по одному слову, которые имеют отношение к здоровому образу жизни.

- З –

- Д –

- О –

- Р –

- В –

- Ь -

- Е -

Слов начинающихся на “ь” не существует.

*Жюри дает оценку конкурсов и подводит общий итог игры.*

**Итоги:** команда "Мойдодыр" заработала : золотников, "Айболит" - : золотников, "Пилюлькин" - : золотников.

Молодцы! Сегодня каждый из вас в свою копилку здоровья положил золотник бодрости, радости, хорошего настроения. А кто же ещё помогает нам быть активными, здоровыми, жизнерадостными?

По небу ходит маляр без кистей.  
Краской коричневой красит людей (Солнце)

Через нос проходит в грудь  
И обратный держит путь.  
Он невидимый, и всё же   
Без него мы жить не можем (Воздух)

В морях и реках обитает,  
Но часто по небу летает.  
А как наскучит ей летать,  
На землю падает опять (Вода)

**Звучит музыка- марш, герои выходят на сцену.**

**Пилюлькин:**

Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда!  
Но добиться результата  
Невозможно без труда!

**Воздух:**

Свежим воздухом дышите   
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите  
И простуда - ерунда!

**Вода:**

Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться  
Руки вымойте водой!

**Пилюлькин:**

Как поел - почисти зубки,  
Делай так два раза в сутки,  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень важные продукты.  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет.

**Физкультура:**

Каждый день свой непременно  
Начинайте с физзарядки,  
Не играйте с дрёмой в прятки  
Ежедневно по утрам!  
И, конечно, закаляйтесь -  
Это так поможет вам!  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Закаляйтесь постепенно.  
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.

**Учитель:**

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!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!