МБОУ Староюрьевская средняя общеобразовательная школа

Староюрьевского района Тамбовской области

учебный корпус №2

**«Мы и наше здоровье»**

**КВН**

Учитель начальных классов

Плужникова Мария Ивановна

Староюрьево 2015

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, но самое главное в его жизни – ЗДОРОВЬЕ за которое необходимо бороться всеми силами.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ:**

-сформировать представление о здоровом образе жизни;

-формировать основные гигиенические навыки;

-совершенствование двигательных умений и навыков

-развивать смекалку, внимание;

-развивать речь учащихся;

-воспитывать чувство взаимопомощи.

 -пропаганда спорта, как альтернативы наркотикам, табакокурению и другим вредным привычкам.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.**

 Ведущий сообщает тему и цели мероприятия.

 **Ведущий.**

-Здравствуйте, дорогие зрители, гости и дети!

Здоровье- это не игрушка.

Легко сломать, нельзя купить.

 Давайте лучше мы подумаем, как нам его сохранить. Сегодня мы с вами станем свидетелями веселых состязаний между ребятами нашего класса. Состязаться будут две команды - «Силачи» и «Крепыши».

 Под музыку выходят игроки команд. Все игроки-с командными эмблемами. Впереди капитаны.

**КОНКУРС №1.**

ПРИВЕТСТВИЕ.

 Капитан команды «Силачи»: Вас приветствует команда…

Все члены команды:… «Силачи»

Мы решили никогда не болеть

Не болеть? Это надо уметь.

Капитан: Наш девиз-…

Все члены команды «Силачи»: « В здоровом теле – здоровый дух».

Капитан команды «Крепыши»: Вас приветствует команда…

Все члены команды: «Крепыши».

Стань здоровым, ловким, крепким!

Стань выносливым и метким.

Капитан: Наш – девиз-…

Все члены команды «Крепыш»: «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

**КОНКУРС №2.**

КОНКУРС КАПИТАНОВ.

 **Ведущий** предлагает капитанам вытянуть карточку с загадкой, зачитывает загадки.

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони

А блестящие…

(Коньки).

2. Я шел зимою вдоль болота

В галошах,

В шляпе

И в очках.

Вдруг по реке пронесся кто-то

На металлических крючках.

Я побежал скорее к речке,

А он бегом пустился в лес.

К ногам приделал две дощечки

Присел,

Подпрыгнул

И исчез.

И долго я стоял у речки,

И долго думал, сняв очки:

«Какие странные

Дощечки

И непонятные крючки!».

(Коньки и лыжи).

Жюри подводит итоги конкурса капитанов и объявляет присутствующим.

**КОНКУРС №3.**

«ОСАНКА».

 **Ведущий:**

На подтянутого, стройного человека нам с вами приятно смотреть, у него правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, легко работать его сердцу и другим внутренним органам. А ведь очень важно для формирования правильной осанки - правильно сидеть за партой, за письменным столом.

Вот мы сейчас и проверим, а знаете ли вы три основные правила посадки за рабочим столом.

Участники команд получают четыре карточки, где изображен ученик, сидящий за партой. Ребята должны выбрать одну карточку, где человек сидит правильно.

 **Ведущий:**

 Хорошо ребята справились с заданием, а теперь давайте все вместе повторим правила правильной осанки и посмотрим на себя, а мы правильно сидим.

 Учащиеся повторяют правила осанки:

- Проверь положение ног, они должны опираться под столом о пол.

- Проверь расстояние от глаз до тетради, оно должно равняться расстоянию от локтя, стоящего на парте, до среднего пальца, прижатого к глазу.

- Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

**КОНКУРС №4.**

«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ».

 **Ведущий:**

Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье?

Вопрос адресован ко всем играющим. Игроки каждой команды дают по очереди по одному ответу. Начинает та команда, чей капитан победил в предыдущем конкурсе. Проигрывают те, кому больше нечего сказать.

 Примерные ответы:

Чтобы быть здоровым, я буду:

- мыть руки и содержать свое тело в чистоте;

-соблюдать режим дня;

-делать зарядку;

-заниматься физкультурой и спортом;

-чистить зубы;

-следить за своей осанкой;

-есть полезную для здоровья пищу, соблюдая меру;

-соблюдать правила дорожного движения;

- -соблюдать правила безопасности;

-вести здоровый образ жизни и т. д.

**КОНКУРС №5.**

«РЕЖИМ ДНЯ».

 **Ведущий:**

Капитаны команд получите конверты, в которых лежит режим дня, разрезанный на части. По сигналу надо как можно быстрее восстановить режим дня.

У участников должен получиться следующий РЕЖИМ ДНЯ:

7.00 – подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8.00 - 12.00 – пребывание в школе;

13.00 – обед;

13.30 - отдых, прогулка, посещение, посещение кружков, секций;

16.00 – выполнение домашнего задания;

17.30 – отдых, помощь в домашних делах;

19.00 - ужин, чтение, игры по интересам;

20.30 - подготовка ко сну;

21.00 - сон.

Ведущий:

Ребята, это примерный режим дня для учащихся вашего возраста. А вот зачем нужно соблюдать режим дня нам сейчас расскажут ребята нашего класса.

 1 УЧЕНИК:

Утренняя зарядка.

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется зарядкой, т. е. «заряжает» нас бодростью, энергией на целый день. Лучше всего для занятий утренней гимнастикой пользоваться комплексом упражнений, рекомендованных специалистом.

 2 УЧЕНИК:

Режим питания.

Очень важно перед школой поесть, нам необходим горячий завтрак из двух блюд,

например, чай, каша. В течение всего дня мы должны есть разнообразную пищу, содержащую белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Эти вещества содержаться в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах и фруктах. Интервал между приемами пищи не должен быть больше 3 – 4 часов.

3 УЧЕНИК:

Выполнение домашних заданий.

Очень важным моментом режима дня является выполнение домашних заданий. Во избежание перегрузок домашнее задание рекомендовано выполнять в одно и тоже время. Это позволяет быстро войти в рабочее состояние и способствует быстрому его выполнению. Не следует затягивать работу над домашними заданиями, надо стараться укладываться в 1 – 1.5 часа.

 4 УЧЕНИК:

Свободное время.

Необходимо, чтобы в нашем режиме дня было время на занятия по интересам, на чтение книг, просмотр интересных телепередач. Немного о телевизоре. Чрезмерное увлечение телевизором и компьютером плохо влияет на здоровье, в первую очередь на глаза, вызывая их перенапряжение. Нам следует находиться у телевизора или компьютера не более 45 минут в день. Смотреть телевизор или работать за компьютером надо только сидя.

 5 УЧЕНИК:

Активный отдых на свежем воздухе.

Пребывание на свежем воздухе очень важно для здоровья. Это повышает сопротивляемость организма и укрепляет его в целом. Очень хорошо сосчитать пребывание на свежем воздухе с активными играми: футбол, волейбол и т. д. Время прогулок 3 -3.5 часа в день.

**КОНКУРС №6.**

«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ».

От каждой команды выбирается пара игроков. На определенном ограниченном пространстве ведущий раскладывает карточки с изображениями продуктов питания - свой набор для каждой команды. По сигналу играющие пары должны выбрать из разложенных карточек те, на которых изображены полезные продукты, и прикрепить их на доску. Оценивается скорость и правильность выполненного задания.

**КОНКУРС №7.**

«НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ».

**Ведущий:**

А теперь попробуйте составить из рассыпанных карточек пословицы и объяснить их смысл:

Здоровый человек - богатый человек.

Чистым жить - здоровым быть.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровье – дороже золота.

**КОНКУРС №8.**

«ОШИБКИ ГЕРОЕВ СКАЗОК».

Капитаны получают от ведущего карточки-с вопросом (или вытягивают по жребию).

Командам предлагается обсудить заданные вопросы и найти правильный ответ.

 ВОПРОС:

Какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки?

Вариант ответа: Бабушка разрешила незнакомцу войти в дом.

 ВОПРОС:

Какие меры предосторожности необходимо было предпринять Козе для того, чтобы Волк не съел ее козлят?

Вариант ответа: Если бы в двери козьей избушки был «глазок», никакие хитрости не помогли бы Волку и козлята не пустили бы его в дом.

  Жюри подводит итоги.

**Ведущий:** Наше мероприятие подошло к концу. Пусть каждый из вас будет весел и здоров. Пусть каждый класс, каждая школа, дом, улица будут городом ЧИСТОТЫ И ПОРЯДКА.

Здоровый образ мы выбираем

Такой у нас менталитет

Вредным привычкам мы скажем прямо

Все вместе дружно, громко «Нет!»

Здоровье - лучшая награда

Кривить душой совсем не надо

Ты в жизни уважай себя

И спорту скажешь только - ДА!

А если рядом тяжело кому-то

И если вдруг пришла негаданно беда

Ты протяни свою кому-то руку

Скажи ему «Что только Спорту - ДА!»

Соблазнов в жизни существует много

Но ты скажи себе и раз и навсегда

«Здоровый образ жизни выбираю!

И только спорту говорю я - ДА!

 Посчитаны очки, названы победители.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «ВАКО», 2007.
2. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.-М.: «ВАКО»,2007.
3. Начальная школа . 2004. №7, Уроки здоровья.
4. Сборник «Внеклассные мероприятия».- М.: «ВАКО»,2006.
5. 1000 веселых загадокдля детей.- М.: ООО «Издательство АСТ»,2003.