

Догадина Ольга Владимировна
учитель,
МБОУ "Варсковская сош" - филиал Шумашская ОШ

«Весёлый урок здоровья!»

(мероприятие по ЗОЖ для детей младшего школьного возраста)

Форма мероприятия: познавательное-развивающее мероприятие.

Цели – в игровой форме формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью, развивать коммуникативные навыки, продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.

Воспитывающие:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- прививать потребность заботиться о своём здоровье.

Развивающая:

- развивать логическое мышление;
- развивать у детей навыки работы в коллективе.

Продолжительность мероприятия: 40 минут.

Участники: Мероприятие проводится для учащихся 3-4 классов. Состав команды 5 человек.

Участники игры готовят домашнее задание: название, девиз команды, пословицы о здоровом образе жизни, спортивный танец.

Оснащение мероприятия: картинки и плакаты о спорте и здоровье, задания для конкурсов, 2 воздушных шара, 2 грамоты, чистые листы, ноутбук, музыкальные колонки. Форма одежды- спортивная.

Ход мероприятия.

1. Организация внимания.

Здравствуйте ребята!

Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность. Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Слово «здравствуйте» очень старое. Связано со словом дерево. Когда-то давно люди, произнося здравствуйте, желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими как дерево, как дуб, например.

И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким.

- А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства».

У нас играют 2 команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз (представления команд).

Ведущий: (Представление жюри.) Именно эти люди в конце игры подсчитают количество баллов, заработанных каждой командой, и подведут окончательный итог игры. Итак, начнём.

Разминка. Игра «Верю - не верю».

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны хлопайте в ладоши, если нет –топайте ногами).

Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет).

I конкурс «Овощи и фрукты»

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. (апельсин)

5. Оранжевый нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только оранжевый нос. (морковь)

2. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (лимон)

6. Он никогда и никого

Не обижал на свете.

Чего же плачут от него

И взрослые и дети? (лук)

3. Он на юге вырастал

В гроздь плоды свои собрал.

А суровой зимой

Придет изюмом к нам домой. (виноград)

7. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... (капуста)

4. Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

8. Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые
И маленькие детки. (яблоко)

II конкурс «Походка спортсмена».

Перейдём к следующему конкурсу. Он называется «Походка спортсмена». Игрокам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки. Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку. Капитан 4 класса- Шпакова Ясмин, капитан 3 класса-Морозова Дарина.

Карточки:

Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

(Ребята показывают и отгадывают.)

Судьи оценивают команды.

Ведущий: Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд.

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное! Его приносит...

Ребята: Спорт.

III конкурс «Здоровье не купишь».

Здоровье не купишь. Под таким девизом пройдет следующее задание. Вы отгадываете загадку о лекарственных растениях. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1.Весной растёт, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на 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 капнет едкий сок -

На кожу - хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней,

Ты многих здоровей:

В ней витаминов - клад,

Весной ее едят. (Крапива)

3. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранил ноги,

Я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране, -

Боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. (Подорожник)
4. Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, -
Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)

IV конкурс «Закончи пословицу».

Народная мудрость гласит истину. Я начну пословицы, а вы продолжите.

Для команды 1:

Береги платье снову, а здоровье... (смолоду)

Чистота- половина... (здоровья)

От здоровья... (не лечатся)

Было бы здоровье, а счастье... (найдется)

Где здоровье там же... (красота)

Двигайся больше- проживешь... (дольше)

После обеда полежи, после ужина...(походи)

Лук семь недугов... (лечит)

Для команды 2:

Не по лесу болезнь ходит... (а по людям)

Забота о здоровье- лучшее... (лекарство)

Каждому своя болезнь ... (тяжело)

Здоровье сгубишь - новое... (не купишь)

Смолоду закалиться- на век... (пригодится)

В здоровом теле ... (здоровый дух)

Тот здоровья не знает, кто болен... (не бывает)

Болен - лечись, а здоров... (берегись)

V конкурс «Анаграммы»

Ведущие показывают листочки, на которых записаны слова, в которых буквы стоят в разном порядке. Нужно назвать слово, связанное со здоровьем.

ЛКАПРОГУ – прогулка

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЗОБПЛА – польза

VI Конкурс «Кто быстрее?»

Участвуют капитаны команд. Им нужно надуть шар, пока звучит мелодия. Выигрывает тот, кто надует больше шар.

VII конкурс «Изобрази вид спорта»

- Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. В этом конкурсе вы должны будете изобразить без слов, при помощи жестов и мимики, тот вид спорта, который написан на листочках

Задача соперников угадать вид спорта. Команды по очереди отгадывают.

(футбол, керлинг, биатлон, бокс, фигурное катание, теннис, хоккей, баскетбол)

VIII конкурс «Силачи»

Представители команд (1 мальчик, 1 девочка) соревнуются в поднятии гантелей (можно использовать поллитровые бутылки с водой).

А сейчас от каждой команды будут соревноваться 2 человека. Самые сильные девочки и мальчики.

Ну, кто смелый выходи,

свою силу покажи! 4класс выходят Маркович Миша и Череповская Милана. 3класс-Перов Алексей и Перова Ангелина.

Ведущий: В завершении нашего мероприятия мы хотим «посадить» дерево жизни! На доске висит плакат, на котором изображено дерево, это яблоня. Но на ней нет плодов.

Ведущий: Мы раздадим вам разноцветные яблочки. Вам надо написать слова или словосочетания относящиеся к здоровому образу жизни, и мы с вами оформим наше «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ». Каждая команда показывает свои танцы.

Заключительный этап.

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда 4класса... . (Вручаются призы, грамоты).

Наш весёлый урок здоровья подошёл к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни, и вы будете вести здоровый образ жизни.

1. Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
2. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
1. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
2. Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить