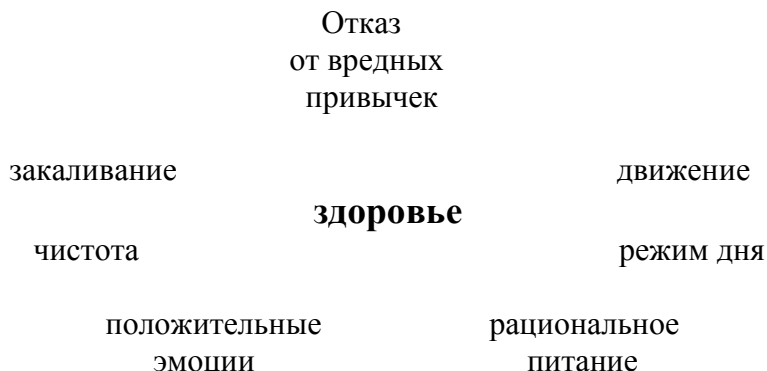


«Быть здоровым – здорово!»

Цели и задачи:

- Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
- Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
- Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- Развивать творческие способности, память. Внимание, познавательный интерес.
- Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью.

Оформление:



Оборудование:

- Мультимедийный проектор
- Презентация

Наше здоровье – в наших руках. (цветик-семицветик) Я-закаляюсь, питаюсь, живу в семье, двигаюсь, пою и говорю, думаю, дышу, лечусь

«Здоровое питание – залог здоровья»

Ход мероприятия

1. Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на праздник здоровья пришёл!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

2. Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

2. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны!

3. А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. Вообще, сама красота!
Здоровье свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Ведущий (в роли сказочницы): Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости!

- Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

- Но в жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:

Ведущий: Сегодня я расскажу вам сказку, не только интересную, но и вкусную и полезную.

(Читаю сказку)

В некотором царстве, в некотором государстве жил – был царь, и была у него дочь.

(«Царевна» сидит и скучает)

Целыми днями она сидела у окошка, да на улицу глядела. Уж больно ей скучно было. Всё бы ничего, да была в еде не совсем разборчива. Как только повара не старались накормить Василису вкусной и здоровой пищей чего только не готовили. *Но царевна твердила своё:*

Царевна:

Ем всегда что захочу
Чипсы, вафли, чупа - чупс...
Каша вашей мне не надо,
Лучше торт с лимонадом,
Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку - ну и что ж!
Чем обед мой не хорош!
И последний мой каприз
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Ведущий: Ребята, как вы думаете, правильно ли питалась царевна?

Дети: Нет

Царевна: Я хочу проверить, а вы знаете правила **здорового питания**.

Или кушаете всякие вкусности и сладости, как я
Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет говорите слово «*Нет!*»

Постоянно надо есть для **здоровья** вашего

Больше сладостей, конфет и поменьше каши!

Ну, хороший мой совет? (*Нет*)

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (*Нет*)

Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти пора.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Не хлопают)*

Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? *(Нет)*.

Ответы детей.

Ведущий: Слушайте сказку дальше.

Много ли прошло времени иль мало, никто о том и не ведаёт. Вдруг заболела наша царевна. Ничего не ест, ни с кем говорить не хочет, только лежит, да в потолок смотрит.

Царевна:

На кровати я лежу
Папочку не слушаю
Витамины не люблю
Очень плохо кушаю....
Издад тогда царь указ:

(достаю свиток с «указом»)

Царь: «Кто Василису исцелит, на ноги поставит, за того выдам свою дочь замуж и полцарства в придачу».

Понаехало женихов видимо-невидимо со всего белого света.

(входят женихи)

И каждый со своими советами:

1 жених.

Не грызите овощей
И не ешьте кислых щей,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.

2 жених

Постоянно надо есть
Для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет
И поменьше каши.

Ведущий: Ну, хороший их совет?

Вы скажите, да иль нет?

Дети: Нет.

Женихи хором: Нет???

Ведущий: Вот и задумались заморские женихи, как бы невесту исцелить, да недуг ее вылечить. И решили они развеселить ее своими играми да танцами и загадками мудреными. А для этого пригласили они детей себе в помощь.

Женихи: Ну, детишки готовы вы поиграть да царевну повеселить?

Дети: Да

Женихи: Вот тогда первое задание.

1. Любимое лакомство Карлсона? *(Варенье, плюшки)*
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? *(Колобок)*
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента?
(Каша из топора)
4. Угощение Красной шапочки для больной бабушки? *(Пирожки, горшочек маслица)*
1. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? *(Репка)*
2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. *(Каравай)*
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? *(Пирожки)*
4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? *(Похлебка)*

Женихи: А вот вам и второе задание «**Волшебный мешочек**»

(Достаёт мешок с овощами и фруктами)

Женихи: Нам надо выбрать 4-ро смелых ребят.

С закрытыми глазами найти, описать или определить овощ наощупь. Вызванный ребенок на оощупь выбирает один предмет и, не вынимая руки из мешочка, сообщает, что он нашел. Ведущий сообщает, какие витамины находятся в этом фрукте.

Витамины **А** и **Д** – в икре, яйцах, рыбьем жире, масле, сыре.

Витамин **А** необходим нам для зрения, **Д** для укрепления рук и ног.

Витамин **В** – в капусте, рыбе, молоке, мясе, злаках.

Витамин **В** необходим для нормальной работы сердца.

Витамин **С** – в яблоках, апельсинах, лимонах, соках, ягодах.

Витамин **С** укрепляет наш иммунитет.

Ведущий: Вот женихи заморские стараются, да все у них не получается...

(Обращаются к царевне)

Женихи: Дети вас повеселили, никуда не уходили.

Вот советы вам от нас, против хвори, прямо щас...

Вы царевна все лежите, на зарядку не ходите.

На головку вам компресс, чтоб не растревожил стресс.

Чтобы суп был вкусным, не кладите капусту...

Вместо пюре и котлет положите себе конфет

Вместо чая и компота пейте колу до икоты.

Ведущий: Чтоб не советовали царевне, ничего ей не помогало.... А в то время, в небольшой деревушке, проживал мужик по имени Степан. Многих он людей от недуга вылечил. Прознал царь про это и велел

Царь: срочно приведите мне Степана во дворец.

(Заходит Степан)

Ведущий: Пришел Степан, посмотрел на царевну и говорит: «Беда в том, царь батюшка, что твоя дочь не любит те продукты, в которых много витаминов содержится». И решил Степан помочь царевне. Привез с собой Степан девчушек-хохотушек, которые могут помочь царевне.

Эй, девчушки-хохотушки, запевайте-ка частушки.

Запевайте поскорей, чтоб порадовать гостей!

1. Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад.

И малыш будет здоровым,

И родитель будет рад!

2. Ночью в очень страшном сне

Чипсы бегали по мне.

Очень долго отбивался,

Кириешками кидался.

3. Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным, как атлет!

4. Мойте руки, ешьте чаще

Понемножку, до шести.

Ничего болеть не будет,

Будем умными расти!

5. Витамины А, В, С

Катает кошка на крыльце,

Во всю пасть хохочет кот

Да ведь класть их надо в рот!

Послушала царевна частушки и стала она кушать овощи и фрукты, т.к поняла как они важны для ее здоровья.

Ведущий: А потом Степан предложил поиграть в игру, которая называется «Да и Нет».

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

А еще Степан дал царевне и несколько полезных советов:

- 1) Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьет морковный сок.
- 2) Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен всем-
И не только по утрам.
- 3) От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и кислый очень он.
- 4) Рыбий жир всего полезней!
Хоть невкусный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда!

Прислушалась царевна к советам мудрого Степана и стала употреблять в пищу только свежие, чистые, полезные продукты, в которых содержится очень много витаминов. И с тех пор Василиса больше никогда не болела.

Ведущий: Вот такая мудрая сказка...

Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Стихотворение «Мы желаем вам, ребята»

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки мойте вы водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулку и в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья.

Игра:

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят

