

КВН «Жить здорово – здорово!» (слайд№1)

Цель: в игровой форме способствовать формированию представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Оборудование: презентация, карточки, эмблемы.

Ход мероприятия:

1. **Вступительное слово учителя** (слайд №2)
2. **Представление команд** (Приложение №1) (слайд №3)
3. **Конкурс «Разминка»** (поочередно командам) (слайд №4)
 - На столе лежат линейка, карандаш, циркуль и резинка. На листе бумаги нужно начертить окружность. С чего начать?
 - Мальчик упал с 4 ступенек и сломал ногу. Сколько ног сломает мальчик, если упадет с 40 ступенек?
 - Шел Кондрат в Ленинград,
А навстречу - двенадцать ребят,
У каждого по три лукошка,
В каждом лукошке - кошка,
У каждой кошки - двенадцать котят,
У каждого котенка в зубах по четыре мышонка.
И задумался старый Кондрат:
"Сколько мышат и котят
Ребята несут в Ленинград?"
 - Сколько месяцев в году имеют 28 дней?
 - Что станет с зелёным утёсом, если он упадет в Красное море?
 - Когда можно в решете воду пронести?

- Из какой посуды не едят?
- Сколько горошин может войти в обыкновенный стакан?
- Зачем вода в бутылке?
- На какое дерево садится ворона во время проливного дождя?

4. Конкурс «Полезные и вредные продукты» (слайд №5)

Командам предлагается список продуктов: выбрать, какие продукты полезные, а какие - вредные и обосновать, почему.

5.Конкурс « Собери пословицы»

Командам даются разрезанные пословицы. Какая команда быстрее соберёт свои пословицы. (слайд №:6)
(Приложение №2)

6. Музыкальная пауза (слайд №7)

Болельщики читают стихи о здоровье. (Приложение №3)

7. Конкурс « Составь режим дня» (слайд №8)

Команды на время составляют правильный режим дня школьника.

8. Конкурс «Найди ошибки» (слайд №9)

Команды слушают стихотворение С.Михалкова «Про мимозу» и находят ошибки, которые допустили взрослые в этом стихотворении.
(Приложение №4)

9.Музыкальная пауза. (слайд №10)

Болельщики читают стихи о пользе витаминов..
(Приложение №5)

10. Конкурс « Составь меню» (слайд №11)

Командам предлагается список продуктов, из которых они должны составить меню для завтрака или полдника.

(Приложение №6)

11. Конкурс «Физминутка» (Домашнее задание)(слайд№12)

Представители от каждой команды должны провести со всеми физминутку.

(Приложение №7)

12. Музыкальное домашнее задание.

Частушки на тему «Здоровый образ жизни». (слайд № 13)

13. Подведение итогов. (слайд №14)

Здоровый человек – это....

Команды поочередно называют качества, свойственные человеку, живущему по правилам здоровья.

14. Озвучивание результатов игры.

Награждение призами(витамины, гематоген)

Приложение №1

Команда «Здоровяки»

Мы здоровые ребята,
Физкультурой дорожим.
Знаем толк в гантелях, лыжах,
Бег трусцой и бег, и жим.
Подтянуться и отжаться –
Всё, что хочешь, предложи.
Мы готовы потягаться,
Только– справишься ли ты?

Команда «Витаминки»

Снова к нам пришла весна,
Милостива и красна!
Только кто-то с ней принёс в Сокол авитаминоз.
Ну, а мы не унываем,
И улыбка на лице!
Потому что принимаем витамины А,В,С!

Приложение №2

В здоровом теле – здоровый дух.

Чисто жить – здоровым быть.

Здоровье всего дороже.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Здоровому все здорово.

Здоровье дороже богатства.

Здоровью цены нет.

Ум да здоровье всего дороже.

Солнце, воздух и вода –

наши лучшие друзья.

Я здоровье берегу –
сам себе я помогу.

Приложение №3

1 ученик

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.

2 ученица;

Ну а если свой обед ты начнешь с
кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

3 ученица:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладой рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом загорелый —
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом.

Приложение №4

Про мимозу

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трёх подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипячёною водой?
Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?
Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!

Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?

Хорошенько посмотрите -
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,
Папин Витя
Из квартиры номер шесть.
Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.
Почему?
А потому,
Что только он глаза откроет -
Ставят градусник ему,
Обувают,
Одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит, то несут.
Если утром сладок сон -
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон -
Целый день в галошах он.
Почему?
А потому,
Что всё прощается ему,
И живёт он в новом доме,
Не готовый ни к чему.

Приложение №5

1 ученик

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

2 ученик

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

3 ученик

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить.

4 ученик

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Приложение № 6

ЗАВТРАК

мясо молоко каша колбаса сок хлеб белый

хлеб ржаной пирожное конфеты сыр яйцо

какао кисель яблоко банан варенье йогурт

ПОЛДНИК

кефир молоко компот печенье котлета пирожное

шоколад хлеб вафли яйцо масло сырники

оладьи творог йогурт

Приложение №7

КОТ АНТИПКА

Кот Антипка жил у нас.
(Встали, руки на поясе)
Он вставал с лежанки в час.
(Потянулись, руки вверх – вдох)
В два на кухне крал сосиски,
(Наклоны влево – вправо)
В три сметану ел из миски.
(Наклоны вперёд, руки на поясе)
Он в четыре умывался.
(Наклоны головы к плечам влево – вправо)
В пять по коврику катался.
(Повороты влево – вправо)
В шесть тащил сельдей из кадки.
(Рывки руками перед грудью)
В семь играл с мышами в прятки.
(Хлопки спереди-сзади)
В восемь хитро щурил глазки,
(Приседания)
В девять ел и кушал сказки.
(Хлопки в ладоши)
В десять шёл к лежанке спать.
(Прыжки на месте)
Потому что в час вставать.
(Шагаем на месте)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
(Встаём на одну ногу и тянем руки вверх)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.
(Встаём на другую ногу и снова тянем
руки вверх)
Вертим ручками по кругу,
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот!
(Вращаем руками вперёд и назад)
Руки в спину упираем,
Поясницу прогибаем.
А теперь давай, дружок,
Посмотри на потолок.
(Поставить ладони сзади на пояс,
медленный прогиб назад)
Отдохнули мы чудесно,
И пора за парты сесть нам!

Приложение №8

Частушки мальчиков

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет, нет!

Говорила маме Люба
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? Нет!

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавим пол тюбика,
И почистим зубики.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет
Молодчина Люба? Нет!

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет, нет!

Вы ребята не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что нет.

Частушки девочек

Если денег не имеешь,
Со здоровьем вдруг беда,
Вылечить тебя сумеют
Смех, зарядка и вода!

Эх, топну ногой
Да притопну другой,
Облилась водой холодной –
Снова стала молодой!

Эх, топни, нога,
Топни, правенькая.
Все равно спортсменкой буду,
Хоть и маленькая.

Маме с папой помогаю
И работы не боюсь!
Отчего же я такая?
Оттого что не ленюсь!

Позавидуйте, подружки,
Что здоровой я расту,
Бег – зимой, купанье – летом,
Медитация по сну.

Прыгать, бегать и играть
Физкультура учит.
Может, кто-нибудь из нас
И медаль получит.

Веселитесь, не стесняйтесь!
Там, где смех, печали нет!
Больше двигаться старайтесь,
Свой храня менталитет.

Пожелаем вам здоровья,
Чтобы боли все ушли.
Завершаем петь частушки,
Просим хлопать от души!