**"Веселый урок здоровья"**

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

**Задачи:**

* *Обучающие:*

познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.

* *Воспитывающие:*

продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни: воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, прививать потребность заботиться о своём здоровье.

* *Развивающая:*

развивать логическое мышление, речь, развитие у детей навыков работать в коллективе.

**Ход мероприятия.**

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 слово 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».

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял.

- Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (ответы детей) - Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания).

- Сегодня у нас конкурсно-игровая программа «Веселый урок здоровья!» А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим – Мы к здоровью прибежим!

**Ведущий:** Итак, сегодня в нашей игре будут принимать участие самые быстрые, ловкие и находчивые ребята.

**Ведущий:** А сейчас мы начинаем нашу игру.

**Конкурсная программа**

**Конкурс «Начинаю бодро утро»**

**Ведущий:** Прежде, чем мы приступим к первому заданию, отгадайте загадку:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку)

Итак, первый конкурс называется «Начинаю бодро утро». А что нужно сделать, чтобы утро стало не только добрым, но и бодрым? Правильно, сделать зарядку. И сейчас Нина команды Ильиничны проведет с вами зарядку **конкурс «Мы всегда на страже»**

**Ведущий:** В спорте главное – это дисциплина, тренировка и точность выполнения упражнений и команд. Следующий конкурс нашей программы – «Мы всегда на страже», или, проще говоря, строевая подготовка. Я буду давать команды, а вы их будете выполнять (ведущий дает команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На месте шагом марш!», «Стой, раз-два!») **конкурс «Спорт – наш лучший друг»**

**Ведущий:** Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому заданием следующего конкурса будет ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов – спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял руку.

1. Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет:

а) воланчик (**бадминтон**);

б) клюшка (**хоккей**);

в) обруч (**гимнастика**);

г) коньки (**фигурное катание**);

д) ракетка (**теннис, бадминтон**);

е) штанга (**тяжелая атлетика**);

ж) ворота (**футбол, хоккей**);

з) скакалка (**гимнастика**).

2. Что означает термин «Аут» в футболе? (**мяч вне поля**).

3. К какому виду спорта относится термин «Двойной тулуп»? (**фигурное катание**).

4. К какому виду спорта относится термины «Шах» и «Мат»? (**шахматы**).

**Конкурс Эстафета «Кенгуру»**

**Ведущий:** Итак, пришло время посмотреть как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс нашей программы – это эстафета «Кенгуру». Как передвигается этот зверь? (**прыжками**) Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и вернуться обратно к команде, зажав мяч коленями. Команде, которая быстрее и точнее справится с заданием победит.

**Конкурс «Необычный армрестлинг»**

**Ведущий:** А вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Это борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди и век назад, и два тысячелетия назад.

И сейчас мы тоже устроим соревнования на самую сильную руку.

Задание - одной рукой сжать большой лист бумаги в комочек.

**Конкурс «Цветик-семицветик»**

Ведущий предлагает выбрать лепесток от цветика-семицветика. На этих лепестках – задания: на листе написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта показан

**Конкурс «Медицинский»**

**Ведущий:** Вам предложена таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Нужно расшифровать таблицу с помощью ломаных кривых выбрать медицинские термины и назвать их.

**«Зашифрованная таблица» к конкурсу «Медицинский»**

**Т К А У Т Ь Р**

**Е П Ж Г С Т Ы**

**П И Д Л А Е З**

**Г Й О П О Л Е**

**Р К А К К Н Ё**

**Е Л Е З А Ь Н**

**Н А Ш А Т Ы Р**

**(Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, жгут)**

**Ведущий:** Ребята, у меня в руках ромашка. На лепестках ромашки записаны вопросы. Каждый из вас по очереди отрывает лепесток и зачитывает вопрос, а потом отвечает. Если же ответить кто-то из вас не сможет, значит, помогает тот, кто знает правильный ответ **Лепестки-вопросы:**

1. Сладкий камень в воде тает. (Сахар)

2. Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко)

3. В доме еда, а дверь заперта. (Яйцо)

4. В воде родится, а воды боится. (Соль)

5. Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук, чеснок)

6. Самое простое правило избежать «болезни грязных рук» - это … (Мытьё рук перед едой)

7. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (Фтор)

8. Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты. (Кипячёной)

А сейчас мы с вами поиграем в игру ***«*К нам приехал паровоз*».***

Я буду читать стишок, а вы жестами и звуками должны показать то, что я сказала.

К нам приехал паровоз:

- с топотушками (топают);

- с хлопушками (хлопают);

- с мигалками (мигают);

- с мычалками (мычат);

- с шепталками (шепчут);

- с обнималками (обнимаются);

- с улыбалками (улыбаются);

- с хохоталками (хохочут);

- с попрыгалками (прыгают);

- с приседалками (присели на места).

**Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

Ведущий задает вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы.

**Вопросы:**

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: **да**)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: **да**)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

Легко ли отказаться от курения? (Ответ: **нет**)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: **да**)

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

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: **да**)

**Конкурс «Затанцуйся»**

**Ведущий:** Здоровье, как мы уже говорили раньше, - это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм. Итак, заключительный конкурс нашей программы называется «Затанцуйся». Задачей наших участников является танцевать, повторяя движения, которые показывает им ведущий. Все танцуют одновременно (звучит нарезка мелодий и песен разных жанров и направлений).

**Ведущий:** Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

В заключение нашей игровой программы предлагаю вам послушать стихи, которые приготовили ваши друзья.

***Читают дети:***

1. Здоровье – это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

2. Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

3. Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

4. Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

5. Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

6. Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.