

## Калейдоскоп «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Познавательльно – игровая программа для учащихся 3-4классов

### Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование умения работать в коллективе.
3. Формирования у детей активной позиции по данной проблеме.

Оформление: книжная выставка «Добро пожаловать в страну Здоровячков!»

### Ход мероприятия:

**Слайд1 Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Говорю вам «здравствуйте», а это значит, что всем вам желаю здоровья.

**Ведущий:** Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья?

**Ответы детей.** Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

**Ведущий:** Какого человека называют здоровым?

**Ответы детей.** (Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)

**Слайд2 Ведущий:** Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни?

**Ответы детей.** (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

**Слайд3 Ведущий:** Ребята сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну – страну Здоровья. Этой страны нет ни на одной географической карте. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озёрами, вся она утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители её абсолютно счастливы потому, что здоровы. Но вот только попасть туда смогут только самые весёлые, сообразительные и дружные ребята. Но я надеюсь, что у нас все ребята такие?

**Ведущий:** Ну что, отправляемся в путь. Мы с вами будем останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания.

**Слайд4 1 станция «Чистюли». А начальника станции вы попробуйте угадать**

Этот сказочный герой кривоногий и хромым.

Он повсюду знаменит

И на всех грязнуль сердит.

Умывальников начальник

И мочалок командир,

Любит чистых и опрятных

Знаменитый...

**Ответы детей.** (К.И. Чуковский "Мойдодыр")

**Слайд5 Ведущий:** Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Чистюлькино» с начальником Мойдодыром.

**Ведущий:** Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки: **Слайд6 (5 предметов по щелчку)**

- Кирпичик розовый, душистый  
Потри его и будешь чистым. (мыло)
- Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит.  
Нам усердно служит.(Зубная щетка)
- Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое? (Полотенце)
- Зубов много,  
А ничего не ест. (Расчёска)
- Есть в комнате портрет,  
Во всём на вас похожий.  
Засмейтесь и в ответ –  
Он засмеётся тоже. (Зеркало)

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане,  
В ванне и в бане,  
Всегда и везде -  
ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ"

Молодцы. Отправляемся в путь дальше.

*следующая станция «Зарядкино».*

**Слайд7 Ведущий:** Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (спорт)

**Слайд8** Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю... (зарядку)

**Слайд9 Ведущий:** Я приглашаю вас принять участие в спортивной эстафете.

Эстафета «Двойной цепной паровозик» 2 команды В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

**Ведущий:** *Ну вот мы побегали, размялись, а теперь я предлагаю посоревноваться в меткости.*

ИГРА «Меткий стрелок». 2 команды. Участники команд по очереди пытаются попасть шариками в корзину. У какой команды больше попаданий, та и победила

**Ведущий:** отправляемся дальше в путь.

### **Слайд10 станция «Витаминная»**

**Ведущий:** Витаминны – просто чудо!

Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,  
Вот поэтому всегда  
Для крепкого здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие!

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. Витамины объединены в разные группы и им присваиваются разные буквы.

**Слайд11 Витамин А** – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Витамин В** делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

**Витамин Д** делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С** помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

**Слайд12 Ведущий:** Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (**КАРТОФЕЛЬ, ФАСОЛЬ, МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ПОМИДОР, РЕПА, ОГУРЕЦ, ТЫКВА, УКРОП, РЕДИСКА, ЛУК, ЧЕСНОК, КАПУСТА, КАБАЧОК, ГОРОХ,**).

**Ведущий:** Молодцы. Отправляемся в путь.

### **Слайд13 станция «книжнооздоровительная»**

**Ведущий:** предлагаю вам ответить на вопросы литературной викторины, связанной со здоровым образом жизни.

- Как звали всем известного доктора в сказках К.И. Чуковского? (доктор Айболит) **Слайд14**
- В какой сказке посуда убегает от главной героини? И почему? (в сказке К.И. Чуковского "Федорино горе", Федора посуду не любили и поэтому её не мыла) **Слайд14**
- Чем лечил Малыш Карлсона в книге А. Линдгрена "Малыш и Карлсон"? (вареньем) **Слайд15**
- Чем в скороговорке мама мыла Милу? (мылом) **Слайд16**
- Как звали доктора из сказки Н. Носова "Незнайка и его друзья" (Доктор Пилюлькин) **Слайд16**
- Как звали лекаря из сказки А. Толстого "Золотой ключик или приключения Буратино", чем он лечил своих больных? (Дуремар, лечил пациентов пиявками) **Слайд17**
- Что приказала сделать Мальвина Буратино, когда его привёл Пьеро? (чистить зубы и мыться) **Слайд17**
- Откуда эти строки и кто их написал?

Если сын чернее ночи,

Грязь лежит на рожице -

Ясно, это плохо очень

Для ребячьей кожицы.

Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Это мальчик очень милый

Поступает хорошо! (В. Маяковский "Что такое хорошо и что такое плохо")

**Слайд18**

- Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? (Бастинда, А. Волков «Волшебник Изумрудного города»). **Слайд19**
- В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах? (Д. Родари «Приключения Чиполлино»). **Слайд19**

**Слайд20 Ведущий:** А теперь давайте поиграем. Спортивная игра «Ядро барона Мюнхгаузена» (прыжки с мячом между ног). 2 команды. Кто быстрее пробежит с мячом и не уронит его.

### **Слайд21 станция «Привычкино»**

**Ведущий:** Мы прибыли на станцию Привычкино. Привычки есть хорошие и полезные, а есть вредные. Какие вы знаете вредные привычки?

**Ответы детей. Слайд22**

Я вам буду задавать вопросы. Если выражение про вас, то кричим Я, если выражение не про вас то СОСЕД.

Вы, ребята, не зевайте. Слушайте, запоминайте!

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?  
Ну а кто начнет обед с колбасы, пиццы и конфет?  
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?  
Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?  
Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?  
Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки?  
Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?  
Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов?

**Ведущий:** На экране вы видите в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее? Не выкрикиваем, поднимаем руку. **Слайд23**

ОНС - сон

ЧЯМ – мяч

РОСПТ – спорт

ОМЫЛ – мыло

**Слайд24 Ведущий:** Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Его нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а восстановить сложно. И именно здоровью посвящено наше мероприятие. Давайте вместе еще раз вспомним, как сберечь свое здоровье и что для этого нужно делать.

Вручаем памятку с правилами здорового образа жизни.

Молодцы! Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!