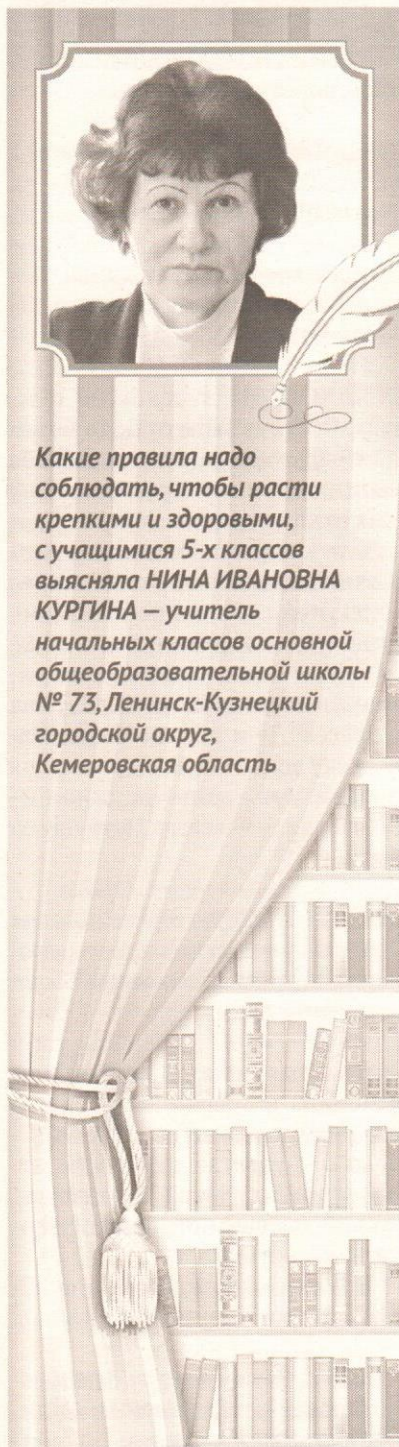


## СЕМЬ ЗАВЕТНЫХ ЛЕПЕСТКОВ



Какие правила надо соблюдать, чтобы расти крепкими и здоровыми, с учащимися 5-х классов выясняла **НИНА ИВАНОВНА КУРГИНА** — учитель начальных классов основной общеобразовательной школы № 73, Ленинск-Кузнецкий городской округ, Кемеровская область

### ПОДГОТОВКА

Оформляется тематическая книжная выставка (см. 110). Также можно организовать экспозицию детских рисунков «Нет вредным привычкам!», «Полезные продукты», «Мой режим дня» или фотовыставку. На стенах — плакаты с пословицами, посвящёнными здоровому образу жизни.

В программе принимают участие две команды — «Ромашка» и «Чистотел». Ребятам необходимо выбрать капитанов и придумать форму, к примеру: у одной группы белые футболки (косынки, бейсболки), у другой — зелёные. В качестве домашнего задания игрокам необходимо подготовить презентацию «Здоровое питание», стихотворные коллажи (см. в тексте) и инсценировку сказки С.В. Михалкова «Как Медведь трубку нашёл».

Понадобятся:

- аудио- и видеоаппаратура;
- аудиозаписи песен «Закаляйся!» («Если хочешь быть здоров...», муз. В.П. Соловьёва-Седого, сл. В.И. Лебедева-Кумача), «Будьте здоровы!» (из к/ф «Точка, точка, запятая...», муз. Г.И. Гладкова, сл. Ю.Ч. Кима);
- костюм и реквизит для Доктора Айболита;
- большая ромашка с семью лепестками, на которых обозначены составляющие здоровья (см. в тексте);
- эмблемы команд «Ромашка» и «Чистотел».

### ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий, Доктор Айболит — библиотекарь в костюме, Ученицы (1) и (2), Ученик

(Звучит песня «Закаляйся!» («Если хочешь быть здоров...»). На сцене Ведущий и Доктор Айболит.)

**ВЕДУЩИЙ:** Здравствуйте, ребята! При встрече воспитанные люди произносят это доброе слово, желая здоровья. И мы с Доктором Айболитом (*кивает в сторону второго ведущего*) обращаемся к вам с этим замечательным пожеланием — здравствуйте!

(Ребята здороваются в ответ.)

Пора представить наши команды — «Ромашка» и «Чистотел». Прошу участников выйти на сцену.

(Команды выходят.)

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Что ж, мои юные друзья, вспомните-ка для начала, что нужно делать, чтобы расти здоровыми и крепкими.

*Варианты ответов*

**Команда «Ромашка»**

- Каждое утро делать зарядку на свежем воздухе, заниматься физкультурой и спортом.
- Правильно питаться.
- Соблюдать личную гигиену.
- Знать правила дорожного движения.

**Команда «Чистотел»**

- Отказаться от вредных привычек: курения, пристрастия к компьютерным играм и др.

- Закаливаться.
- Соблюдать режим дня.
- Знать технику безопасности в быту.

**ВЕДУЩИЙ:** Правильно, ребята! Эти нехитрые правила мы сегодня и будем повторять. Ведь если человек занемог, он не может нормально учиться и работать, ему плохо, у него ужасное настроение. Доказано, что большинство хворей люди приобретают в детстве.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Всё верно, здоровье в наших руках, надо только о нём постоянно заботиться. *(Декламирует стихотворение Э.А. Асадова «Не жалейте денег на здоровье...».)*

**ВЕДУЩИЙ:** И поэтому мы вас приглашаем в игровое путешествие с цветком здоровья. *(Хитро смотрит на ребят.)* Любопытно? Минуточку терпения, сейчас вы всё узнаете.

*(Доктор Айболит уходит и возвращается с большой ромашкой, которую устанавливает в центре зала.)*

Вот и наш цветок. Видите, на его лепестках отмечены составляющие здоровья. И каждую из них мы сейчас внимательно рассмотрим.

## ПУТЕШЕСТВИЕ С ЦВЕТКОМ ЗДОРОВЬЯ

**ВЕДУЩИЙ:** Наше путешествие начинается, и первый лепесток представляет команда «Ромашка».

### Лепесток «Зарядка и спорт»

*(Выходит Ученица (1) и декламирует стихотворение Анатолия Гришина «Здоровье» («Купить можно много: игрушку, компьютер, смешного бульдога, стремительный скутер...»), затем возвращается к своей команде. Её место занимает Ученица (2) со стихотворением того же автора «Мы зарядку делали, прыгали и бегали...», потом также возвращается к друзьям.)*

**ВЕДУЩИЙ:** Движение может заменить любое лекарство, но даже все на свете пилюли и микстуры не в состоянии заменить эффект от физической активности. Ведите здоровый образ жизни:

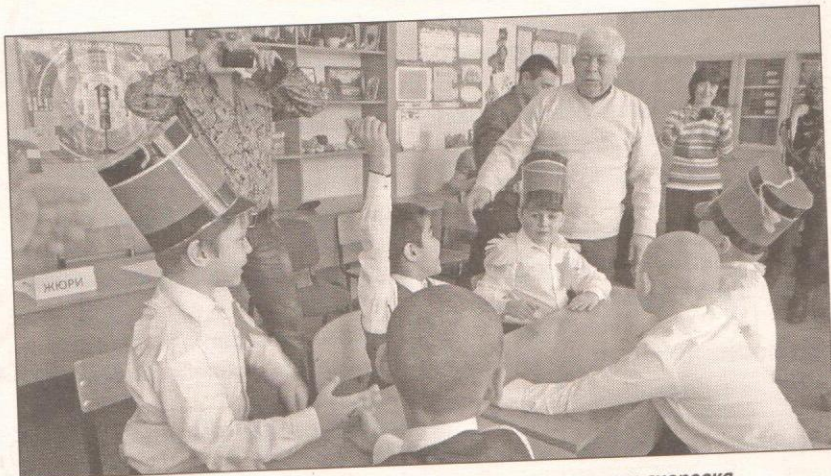


Фото автора

**Чтобы победить в армрестлинге, нужна не только сила, но и сноровка**

ни: ежедневно делайте утреннюю зарядку, занимайтесь спортом! Помогут вам в этом учреждения дополнительного образования города Ленинска-Кузнецкого.

*(Ведущий и Доктор Айболит раздают всем участникам мероприятия памятку с указанием спортивных учреждений и комплексов. Организаторам из других регионов необходимо составить её, исходя из местных условий.)*

### Лепесток «Правильное питание»

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Растущему организму просто необходимо сбалансированное питание. Давайте-ка, друзья, посмотрим презентацию команды «Чистотел».

*(Презентация команды «Чистотел».)*

#### Слайды

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Овощи и фрукты очень полезны растущему организму: они богаты витаминами и клетчаткой.
3. Для роста ребятам нужны белки — их много в мясе.
4. Для зубов и костей полезны рыба и молочные продукты.
5. Каши и супы благотворно влияют на пищеварение.
6. Опасные и вредные продукты. (Примеры: чипсы, фастфуд, кола и др.)
7. Режим питания:
  - есть надо 4–5 раз в день в одно и то же время;
  - обед обязательно начинать с первого блюда;

- ужинать следует не позднее чем за два часа до сна;
- нельзя постоянно что-то жевать, желудку нужен отдых.

*(Выходит Ученица (1).)*

### УЧЕНИЦА (1):

<...>

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна!

*Лидия Гржибовская  
«Чтоб здоровье сохранить...»*

*(Ученица (1) возвращается к своей команде.)*

### Лепесток «Безопасное поведение на улице, дома и в школе»

**ВЕДУЩИЙ:** О следующем лепестке нашего цветка здоровья расскажет команда «Ромашка».

*(Участники команды представляют коллаж из стихотворений Ю. Могутина (о правилах дорожного движения), Г. Шалаевой и О. Журавлёвой (о безопасности дома и на улице).)*

Видите, ребята, правила эти совсем не сложные. Надо лишь всегда соблюдать их, и тогда вы сохраните своё здоровье и жизнь!

### Лепесток «Личная гигиена»

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** А вот по вопросам чистоты и личной

гигиены нас проконсультируют участники команды «Чистотел».

(Ребята представляют коллаж из стихотворений Лидии Гржибовской и Татьяны Семисыновой.)

**ВЕДУЩИЙ:** Чтобы не болеть, друзья, всегда соблюдайте правила личной гигиены.

### Лепесток «Нет вредным привычкам!»

(Команда «Ромашка» представляет инсценировку по сказке С.В. Михалкова «Как Медведь трубку нашёл». Действующие лица: Автор, Лесник, Лесничиха, Медведь, Лиса, Волк, Дятел.)

### Сценка «Как Медведь трубку нашёл»

**АВТОР:** Решил Лесник бросить курить. Закинул в лесу за куст свою трубку, кiset с табаком и самодельную зажигалку. А Медведь их нашёл. С этого всё и началось! Стал Мишка трубку курить.

(Далее по тексту сказки.)

**ВЕДУЩИЙ:** Научитесь говорить твёрдое «нет!», когда вам предлагают попробовать сигарету или другие вредные вещества. Курильщики меньше живут, у них больные лёгкие. Никотин, который содержится в табаке, — это сильный яд, который негативно воздействует на организм человека.

(Выходит ученик, изображающий курильщика, и декламирует стихотворение Махмуда Отар-Мухтарова со слов «Сердце, лёгкие больны: в этом нет сомнения» до «Я хочу, чтобы и ты бросил эту гадость».)

### Лепесток «Закаливание»

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** А теперь снова очередь команды «Чистотел». Ребята расскажут нам, как надо закаляться и для чего это нужно.

(Выходит Ученица (2) и декламирует стихотворение Татьяны Семисыновой «Если хочешь быть здоров» со слов «Малыш, ты хочешь быть здоров...» до «Всем ребяташкам нужна

водная закалка». Затем возвращается к своей команде.)

**ВЕДУЩИЙ:** Общеизвестно, что великий русский полководец Александр Васильевич Суворов от рождения был очень болезненным и хилым. Чтобы одолеть все недуги, он начал закаливаться и постепенно забыл про хвори, стал военным, совершил немало подвигов и не проиграл ни одной битвы!

### Лепесток «Режим дня»

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** С лепестком, посвящённым режиму дня, мы будем разбираться все вместе.

(Выходит Ученик.)

#### УЧЕНИК:

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать,  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
<...>

Лидия Гржибовская  
«Чтоб здоровье сохранить...»

**ВЕДУЩИЙ:** Видите, как это важно, ребята! Так что сейчас предлагаем вам составить режим дня для ваших друзей — учеников 5-го класса.

(На составление режима дня даётся 10 минут. Затем команды представляют свои варианты.)

### ИГРА «ДОСКАЖИ ПОСЛОВИЦУ»

**ВЕДУЩИЙ:** Наши предки давно поняли, что здоровье — великое богатство, и беречь его надо смолоду. Народная мудрость сохранила для нас множество пословиц, подтверждающих это, в чём вы сейчас убедитесь. Я буду начинать выражение, а вы все вместе продолжайте.

**Задание для команды «Ромашка»**

1. Здоровье в аптеке ... (не купишь).

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

3. В здоровом теле — ... (здоровый дух).

4. Двигайся больше — проживёшь ... (дольше).

**Задание для команды «Чистотел»**

1. Где здоровье, там и ... (красота).

2. Здоровье сгубишь — ... (новое не купишь).

3. Курить — здоровью ... (вредить).

4. Смолоду закалиться — на век ... (пригодится).

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Молодцы, ребята! Вы прекрасно подготовились к сегодняшнему путешествию. Но оно близится к концу, и давайте мы завершим его рассказом о правилах здорового образа жизни. Приглашаем на сцену по одному представителю от команды.

(Представители команд по очереди выходят и рассказывают о главных правилах.)

**ВЕДУЩИЙ:** Победителями сегодня становятся все участники, потому что каждый из вас теперь будет беречь своё здоровье.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** И правильно! Это же очень важно. Здоровья всем, мои юные друзья!.. Хотя вы так много знаете, что я вполне могу назвать вас коллегами! (Улыбается.)

(Звучит песня «Будьте здоровы!» из фильма «Точка, точка, запятая...».)



### К КНИЖНОЙ ВЫСТАВКЕ

Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся. — М., 1998.

Левитский, П.М., Язловецкий, В.С. Вред никотина и алкоголя: пособие для учителей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Киев: Радянська школа, 1987.

Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.