«Здоровые привычки»

Букубаев Серик Еслямович

Воспитатель Шоптыкольской специальной школы-интернат

Цель: тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движения, правильную осанку, внимание. Воспитывать чувство дружбы, сплоченности, коллективизма, желание укреплять свое здоровье.

Оборудование: плакаты с пословицами:

«В здоровом теле, здоровый дух»

«Движение-это жизнь»

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»

«Сон-лучшее лекарство»

«Делу время, потехе час»

 Ход:

Здравствуйте, ребята, уважаемые гости! Какое красивое и полное смысла слово «здравствуйте»! «Здравствуйте» - это же «будте здоровы! Это же дольше живите на свете!»

- Итак «Здравствуйте» это пожелание человеку здоровья. Давайте и мы пожелаем друг другу здоровья и значит, получим и для себя частичку здоровья.

- Сегодня на нашем празднике, которое называется «Здоровые привычки», мы поговорим о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы как можно дольше оставаться такими же красивымии здоровыми.

Пусть будет мир на земле,

И овощи-фрукты на нашем столе,

И чтоб здоровье крепким было

И никогда не подводило,

Чтоб стучалось радость в доим

Утром, вечером и днем!

-Почему надо умываться?

-для чего необходимо чистить зубы?

Для чего надо стричь ногти?

- Почему необходима утренняя гимнастика?

-Какой твой режим дня?

-Как вы думаете, что такое здоровье?

Здоровье-это состояние полного физического и душевного благополучия человека.

Человек может сохранять прекрасное здоровье при помощи здорового образа жизни.

Послушайте очень интересную притчу.

Сон.

По В.Конюхову

Когда Дима узнал, что человек тратит на сон примерно третью часть своей жизни, то почесал затылок:

- Так много?

И решил спать меньше. Все-таки жалко такую замечательную жизнь расходовать на ничегонеделание! Ведь сон-это ничегонеделание! Просто лежишь и спишь. А жизнь одна…

 Часы прбили десять часов вечера, одиннадцать, в соседнем доме почти все огни погасли, а Дима все не ложится. Книгу читал…

\_Дима! – в который раз возмущалась мама.-Сейчас же в кровать! Ты погляди на часы!

-Ага! Скоро мам! Еще немного!-отвечал Дима.

 В общем, лег Дима уже за полночь. А всталутром…на три часа позже обычного! Ужасноспать хотелось. Нинак не мог подняться. Хоть кран подьемный вызывай. Просто глаза не открывались. Как будто кто-то клеем веки смазал. Отчего? Почему так? Хорошо, что были каникулы, в школу не надо идти.

- Просто человек так устроен- ответила мама, что ему требуется определенное число часов отдыхать, необходимо восстанавливать силы, которые он расстратил во время бодрствования. Что положено- то положено! Без этого никуда! Природа!

- Ну ничего!- вздохнул Дима про себя.- Две третьи для жизни- тоже не мало!

Почему для человека важен полноценный сон?. Здоровый образ жизни-это такой способ жизни людей, который помогает им сохранить и укреплять свое здоровье.

Вести здоровый образ жизни-значит

Правильно питаться

Соблюдать режим дня

Заниматься спортом

Закаляться

Радоваться окружающему миру

1 ученик:

Мы желаем вам ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садится

Руки вымойте с водой!

2 ученик:

И зарядкой заниматься

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

 Свежим воздухом дышите

По возможности всегда

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

3 ученик:

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее

А здоровье-вот награда

За усердие твое!

Ведущий: Ну а теперь начнем. Я представляю вам команды:

Команда» Силачи»

Команда «Крепыши»

1 игра- коллективная «Колобок»

Стоя в кругу, дети передают мяч из рук в руки с коротким комплиментом» Ты самый добрый», «Ты – хорошая подруга»

2 игра. Конкурс с теннисными шариками.

Нужно, держа в одной руке ложку с тенниснымшариком, пройти нужное расстояние и вернуться назад, не оборонив его.

3 игра. «Конкурс загадок»

 Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят- нипочем

Не угнаться за….

Эта птица- не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется…волан

На снегу две полосы

Удивились две лисы

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то …лыжи

Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие…коньки.

4 игра. Бный кулинар (манная каша, хлеб,чай,котлеты, бананы, компот, суп, сок, масло) участники»готовят» еду на завтрак, обед, ужин, выкладывают с названием блюд и показывают жюри.

Ведущий поочередно задает вопросы командам.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой команды.

1. Ледовая площадка (каток)
2. Специалист по поднятию тяжести (Штангист)
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели)
4. Она является залогом здоровья (чистота)
5. Хоккей –шайба, футбол-мяч, бадминтон- (волан)
6. Теннисная площадка. (корт)
7. Спортивный переходящий приз (кубок)
8. Что стремится установить спортсмен. (рекорд)
9. Чем являются слова «Быстрее, выше, сильнее!» (Девизом ОИ)

Музыкальная пауза. Танец девочек.

5 игра. Эстафета в присест.

6 игра. Водолазы. Нужно пройти нужное расстояние с ложкой с водой и перелить ее в стакан.

7 игра. Назвать виды спорта.

8 игра. Последний конкурс: Сила духа.

Ученики получают надувные шары. Нужно надуть шар как можно больше и быстрее.

Награждение команд.