**«БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА!»**сценарий часа здоровья для детей 7-10 лет

**Оформление:** книжная выставка «Читаем книги о здоровье», карточки с заданиями.

  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 подумаем и решим, как сберечь свое здоровье и что для этого нужно делать.

Быть здоровыми хотят,  
И взрослые и дети!  
Как здоровье сохранить?  
Кто может мне ответить?  
Чтоб здоровым, крепким быть  
Надо развиваться!  
И для тела и души  
Спортом заниматься!

    Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Очень важен спорт для всех.  
Он – здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра –  
Здоровы будем мы всегда!

        И сейчас, ребята, я предлагаю вам принять участие в **конкурсе «Изобрази вид спорта»**. Вы должны будете по очереди отрывать лепестки и изображать без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках: ФУТБОЛ, БОКС, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ТЕННИС, ХОККЕЙ, БАСКЕТБОЛ.  
        Молодцы! А еще, чтобы не болеть и иметь хорошее настроение, необходимо соблюдать режим дня. Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. И следующий **конкурс** так и называется – **«Режим дня»**. Вам необходимо расположить в нужном порядке пункты режима дня и приклеить их на лист бумаги: ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СОН.

Я желаю  вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

        Быть здоровым – это значит не болеть. Ребята, скажите, пожалуйста, для чего вам мамы или медсестры ставят градусники? Да, чтобы измерить температуру. А какая температура считается нормальной для человека? Правильно, 36,6 градусов. А какая температура сейчас у вас, мы узнаем с помощью **шуточного конкурса «Передай градусник соседу – я больше не болею»**. У меня есть большой градусник. Ваша задача – передать градусник без помощи рук, чтобы он оказался под мышкой у следующего участника.  
        Теме здоровья посвящены многие произведения детских писателей и поэтов. Что рассказывают нам  о здоровье наши любимые книги?  
        В своем стихотворении «Что такое хорошо и что такое плохо?» Владимир Маяковский  в ласковой, шутливой форме раскрывает тему серьезного разговора отца и сына, где хорошее противопоставляется плохому:

Если сын чернее ночи,  
Грязь лежит на рожице,-  
Ясно, это плохо очень  
Для ребячьей кожицы.  
  
Если мальчик любит мыло  
И зубной порошок,  
Этот мальчик очень милый,

        Ребята, давайте вместе с вами вспомним и другие замечательные произведения:

 Какого героя сказки Мальвина заставляла мыть руки и чистить зубы? (Буратино, А. Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино»).  
Как прозвали девочку из стихотворения А. Барто с грязным руками, грязными ногами и лицом, утверждавшую, что это она так загорела? (Чумазая, А. Барто «Девочка чумазая»).  
Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? (Бастинда, А. Волков «Волшебник Изумрудного города»).

(Этот кто-то) утром рано  
Быстро вскакивал с дивана,  
Окна настежь открывал,  
Душ холодный принимал.  
Чистить зубы (этот кто-то)  
Никогда не забывал! (Дядя Степа, С. Михалков «Дядя Степа»).

Что за герой и из какой сказки искупался сначала в молоке, затем в кипятке, а потом в воде студеной. И стал такой пригожий. (Иван, П. Ершов «Конек-Горбунок»).  
Кто изобрел «приторный порошок», который готовится следующим образом: надо взять немного шоколада, немного конфет, добавить печенья, все истолочь и хорошенько перемешать. Средством против чего он является? (Карлсон, средством против жара).  
Какой старик-волшебник из сказки Л. Лагина съел за 5 минут 43 порции мороженого и, естественно, заболел? (Старик Хоттабыч).  
В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах? (Д. Родари «Приключения Чиполлино»).

               Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы с вами вспомнили о правилах здоровья, встретились с героями всеми любимых книжек. Ну, а теперь к каждой букве в слове «Здоровье» подберите слова, которые имеют отношение к здоровому образу жизни:

**З** – зарядка  
**Д** – движение  
**О** – отдых  
**Р** – режим  
**О** – овощи  
**В** – витамины  
**Ь** – нет  
**Е** – еда

        Будьте здоровы! До новых встреч!

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»  
Брейн-ринг**

**Ведущий**:  Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.  
        А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.  
      Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?  
- Побольше смотреть телевизор?  
- Соблюдать режим дня?  
- Делать зарядку по утрам?  
- Кушать много сладкого?  
- Гулять на свежем воздухе?  
- Кушать овощи и фрукты?  
- Мыть руки перед едой?  
- Пить с товарищем из одного стакана?  
- Заниматься спортом?  
- Употреблять алкоголь и курить?  
- Сидеть за партой ровно?

       Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.  
       Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

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.   
 \*\*\*  
Не грызите лист капустный,   
Он совсем, совсем невкусный.   
Лучше ешьте шоколад,   
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?   
 \*\*\*  
Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы   
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Будет ваш каков ответ?  
Молодчина Люба?   
 \*\*\*  
Ох, неловкая Людмила   
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,   
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?   
 \*\*\*  
Навсегда запомните,   
Милые друзья,   
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.   
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.   
 \*\*\*  
Зубы вы почистили   
И идете спать.   
Захватите булочку   
Сладкую в кровать.   
Это правильный совет?  
\*\*\*  
Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?   
 \*\*\*  
Запомните совет полезный:   
Грызть нельзя предмет железный.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.  
\*\*\*  
Молодцы же вы, ребятки,  
Будет все у вас в порядке!

        А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название.  Мы начинаем игру Брейн-ринг  «Если хочешь быть здоров».

**Раунд 1. Знаешь ли ты ?**

**Вопросы первой команде:**

1. 1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (сердце)
2. 2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
3. 3. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (нос)
4. 4. Почему  вреден для человека алкоголь?
5. 5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги)
6. 6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (волосы)

**Вопросы второй команде:**

1. 1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)
2. 2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)
3. 3. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)
4. 4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? ( для защиты глаз)
5. 5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза).
6. 6. Всегда во рту, да не проглотишь (язык).

**Раунд 3. Спорт, движение – залог здоровья**

   «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» -  так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

**Загадки по теме «Спорт и здоровье»**

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна  (зарядка).  
 \*\*\*  
Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса (велосипед)  
 \*\*\*  
Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов (душ).  
 \*\*\*  
Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих-  
Что за кони у меня?  (коньки).  
 \*\*\*  
Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет (спорт).  
 \*\*\*  
Чтоб большим спортсменом стать  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно,  (тренировка).

**Жюри подводит итоги**      Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

**ВИКТОРИНА "СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!"**

1. Как звали всем известного доктора в сказках К.И. Чуковского? (доктор Айболит)

2. Как звали английского прототипа  Доктора Айболита? (доктор Дулитл)

3. 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)

4. Чем лечил Малыш Карлсона в книге А. Линдгрен "Малыш и Карлсон"?  (вареньем)

5.Чем в скороговорке мама мыла Милу? (мылом)

6. Вспомните, как называется сказка (кто  автор), которая заканчивается вот такими словами...

"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"  (К.И. Чуковский "Мойдодыр")

7.Как звали доктора из сказки Н. Носова "Незнайка и его друзья" (Доктор Пилюлькин)

8. Как звали лекаря из сказки А. Толстого  "Золотой ключик или приключения Буратино", чем он лечил своих больных? (Дуремар, лечил пациентов пиявками)

9.Что приказала сделать Мальвина Буратино, когда его привёл Пьеро?  (чистить зубы и мыться)

10. Как звали доктора из книги Артура Конан Дойла "Приключение Шерлока Холмса" (доктор  Уотсон)

11. 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")

12. Как фамилия писателя, доктора и нашего земляка в одном лице? В каких произведениях он касается медицинской темы? (А. П. Чехов, рассказы "Лошадиная фамилия", "Хирургия")

13. В рассказе О. Генри "Последний лист" героиня тяжело болела. Доктор сказал, что у неё шанс выжить  один из десяти, но только в том случае, если она захочет жить. Но пациентка решила, что умрёт, как только упадёт на землю последний лист со старого-престарого плюща, который находился на старой кирпичной стене перед окном. Листья падали  и падали. И остался последний. Каждое утро  девочка смотрела в окно, а он всё не падал и не падал. Девочка выздоровела. Почему последний лист не падал?  (его нарисовал художник, который узнал о болезни девочки и её мыслях о смерти, решил нарисовать лист плюща прямо на стене)

14. В одном из рассказов А.И. Куприна  заболевшей девочке, чтобы она поправилась, приводят животное, очень большое. У девочки после встречи с животным появился аппетит и она стала выздоравливать. Кого привели? Как называется рассказ? ( слон, рассказ "Слон")

**Ведущий:** Очень хорошее, укрепляющее действие на организм оказывает смех, хорошее настроение. Даже есть выражение «Смех продлевает жизнь».  А лечение смехом называют «смехотерапией». Предлагаю вам пройти курс смехотерапии с нашими поэтами и послушать весёлые стихи.

**Вредный совет тем, кто не любит лечиться**

Григорий Остер

\* \* \*

Никогда не разрешайте  
Ставить градусник себе,  
И таблеток не глотайте,  
И не ешьте порошков.  
Пусть болят живот и зубы,  
Горло, уши, голова,  
Всё равно лекарств не пейте  
И не слушайте врача.  
Перестанет биться сердце,  
Но зато наверняка  
Не прилепят вам горчичник  
И не сделают укол.

**Для тех, кто не любит мыть руки, и вообще мыться, стираться  и соблюдать правила гигиены**

Григорий Остер

Чистоплотные люди  
Не меняют носки,  
Им противно руками  
Трогать грязную вещь.  
И не надо их трогать,  
Постепенно носки  
Тихо сами истлеют  
И от ног отпадут.

Григорий Остер

\* \* \*

Если с грязными ногтями  
Две недели походить,  
То под каждым грязным ногтем  
Заведётся жуткий яд,  
И когда во время драки  
Поцарапаешь врага,  
Молча он в мученьях страшных  
На глазах твоих умрёт.

Григорий Остер

\* \* \*

В дом приличный с шеей грязной  
Не ходите, чтобы вам  
Не срамиться, если будут  
Вас оттуда в шею гнать.

Григорий Остер

\* \* \*

Например, тебя раздели  
И намыливать хотят.  
Погоди не вырывайся,  
Не пытайся улизнуть,  
Подставляй живот и ноги.  
Пусть намылят до ушей.  
Чем намыленнее станешь,  
Тем быстрее ускользнёшь.

\* \* \*

Станислав Востоков

Микроба

Вот не моют руков мухи  
И болят у мухов брюхи,  
Потому что к ним в утробы  
Забираются микробы.  
Ведь микроба тоже, детка.  
Руки с мылой моет редко.

Олег Григорьев

Кто прав?

Сегодня Клоков дежурный у нас.  
Того, кто не мылся, не пустит в класс.  
Коля Сизов, его старый друг,  
Чтоб друга проверить, не вымыл рук.  
- Пока не вымоешь, - сказал ему Клоков, -  
Не допущу до уроков!  
- Что ты! Да мы же друзья!  
С друзьями ведь так нельзя!  
- А разве такими руками  
Здороваться можно с друзьями?!

Олег Григорьев

Скромность

- Что ты хочешь –  
Ватрушку, сыра, мёда  
Или лимонада?  
-Что вы?  Что вы!  
Мне так много не надо.  
Я только ватрушку макну в мёд,  
Положу сверху сыр  
И всё это запью лимонадом.

Лев Яковлев

\* \* \*

Саша включит телик свой и не выключает,  
Лишь квадратной головой медленно качает.

Григорий Остер

\* \* \*

Если ты попал в больницу  
И не хочешь там валяться,  
Жди, когда к тебе в палату  
Самый главный врач придёт.  
Укуси его и сразу  
Кончится твоё леченье,  
В тот же вечер из больницы  
Заберут тебя домой.

Григорий Остер

\* \* \*

Когда тебя родная мать  
Ведёт к зубным врачам,  
Не жди пощады от неё,  
Напрасных слёз не лей.  
Молчи, как пленный партизан,  
И стисни зубы так,  
Чтоб не сумела их разжать  
Толпа зубных врачей.

Герман  Лукомников

\* \* \*

Игорь Шевчук

На приёме у врача

Вопрос мне задал ухогорлонос:  
- Есть жалобы на уши или нос?  
- Конечно, есть.-  
В ответ ему киваю:  
- Мешают. Когда свитер надеваю.

**Вопросы о правильном питании.**

1. Сколько раз в день человеку необходимо принимать пищу для полноценного питания? *(4 раза)*
2. За сколько часов до сна не рекомендуется кушать? *(за 2 часа)*
3. Назовите основные виды витаминов, которые входят в продукты питания? *(А, В, С, Д)*
4. Дополните фразу: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин …» *(отдай врагу)*
5. Детям рекомендуется побольше принимать в пищу молочных продуктов. А почему? *(Молоко содержит все необходимые питательные вещества в сбалансированном состоянии, легко переваривается и хорошо усваивается. Содержащиеся в нем кальций и фосфор формируют и укрепляют костные ткани, в том числе и зубы)*
6. Чем вредны для организма сладости? *(разрушают эмаль зубов; портят аппетит; от содержащихся в них углеводов человек полнеет)*
7. Почему непосредственно перед приемом пищи или во время еды не рекомендуется пить воду или любую другую жидкость? *(разбавляется желудочный сок и этим усложняется переваривание пищи)*
8. Как правильно пережевывать пищу: проглатывать большими кусками, слегка измельчать зубами или тщательно пережевывать? *(тщательно пережеванная пища продляет жизнь, т.к. измельченная и пропитанная слюной, она легче переваривается в желудке)*
9. На какие основные группы можно разделить все продукты питания?
   * *молочные продукты – они содержат кальций и жиры;*
   * *мясо и рыба – содержат белки и жиры;*
   * *хлеб и крупы – содержат углеводы;*
   * *овощи и фрукты – содержат витамины и минеральные вещества)*

**Викторина «Азбука здоровья»**

1. Сколько часов в сутки необходимо спать для полноценного отдыха детям вашего школьного возраста? *(9 часов, а с 11-ти лет достаточно 8 часов)*
2. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? (*не менее 2-х раз, а после каждого приема пищи – полоскать)*
3. Какие вредные привычки портят здоровье людей? *(алкоголь, курение, наркомания, токсикомания)*
4. Какую роль для человека играет соблюдение режима дня? *( если есть в одно и то же время, то появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок и пища переваривается быстрее и лучше;        сон наступает быстрее; утром легко просыпаться …)*
5. Сколько времени ежедневно необходимо проводить на свежем воздухе? *(не менее двух часов)*
6. Почему утром рекомендуется делать зарядку?
7. Зачем нужно проветривать спальню перед сном? *(свежий воздух помогает скорее уснуть и спать крепче)*
8. Можно ли пользоваться чужой зубной щеткой? *(нет )*
9. В каких случаях надо мыть руки? *(по мере загрязнения, перед приемом пищи и после, вернувшись с прогулки, после посещения туалета)*
10. Сколько времени в сутки можно проводить за компьютером ученику ? *(25 – 30 минут)*

Подвижные игры.

**Карлики и великаны**  
Ведущий объясняет игрокам правила игры.  
Когда он произносит слово "карлики" - все должны присесть, потому что карлики маленькие. Произносить это слово он должен тоненьким голосом.  
Когда он произносит слово "великаны", грубым голосом, все должны встать и поднять руки вверх.  
Ведущий объявляет: "Ребята, запомните, правильные команды - это "карлики" и "великаны". На остальные команды вы не должны реагировать". И произносит вышеупомянутые команды, а еще "Встаньте", "Сядьте", "Поднимите руки вверх", все вперемешку. Те, кто выполняет неправильные команды, выбывают. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок.

**Поймай мой хвост**  
Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают "дракона". Первый в колонны - это голова дракона, последний - хвост. По команде ведущего "дракон" начинает двигаться. Задача "головы" - поймать "хвост". А задача "хвоста" - убежать от "головы". Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После того, как "хвост" поймали, можно выбрать новую голову

**Бег "сороконожек"**  
Играют 2—3 команды по 10 человек. Ведущий обвязывает каждую команду веревкой или игроки «надевают» гимнастический обруч. По сигналу группы «сороконожек» начинают движение к финишу. Выигрывает команда, пришедшая первой и не упавшая по пути.

**Не расплескай воду**  
На теннисные ракетки ставится по стакану с водой. Участники по сигналу ведущего бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта. Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавший воду.

**Паровоз и вагоны**  
Играют 2—3 команды по 10 человек. Каждая выстраивается на старте колонной, в затылок друг другу. Впереди команды, на расстоянии 15 метров, ставится какой-либо предмет — камень, палка, кегли, флажок, воткнутая в землю ветка дерева. По сигналу ведущего первые номера бегут вперед к контрольному ориентиру, огибают его и снова бегут к своей команде. К первому номеру присоединяется второй, обхватив его за пояс, и теперь они бегут вперед вдвоем, потом к ним присоединяются третьи номера, четвертые и т. п.  
Выигрывает та команда, которая закончила соревнования первой.

**На болоте**  
Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

**Картошка в ложке**  
Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание коман

**Не хуже чем кенгуру**  
Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают по часам. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.