

КВН «Если хочешь быть здоров» для учащихся 4 класса в рамках кружка «Здоровый ребенок в современном мире»

Учитель МБОУ «Цнинская СОШ№1» Земцова И.В.

Цель: актуализация и формирование знаний о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

Задачи:

- *формировать представления о здоровом образе жизни;*
- *формировать активную жизненную позицию;*
- *формировать навык сотрудничества между родителями и детьми;*
- *развивать творческие способности, познавательный интерес.*

Ход.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, члены жюри.

Звучит магнитофонная запись песни «Я люблю тебя, жизнь». После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает:

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь?

Поразмышляйте об этом.

Участники высказывают свое мнение.

Ведущий.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги.

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно поэтому наш КВН посвящен здоровому образу жизни.

Ну а какой же КВН без жюри? Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

Итак, тема нашего урока: *Мы и наше здоровье.*

Итак встречайте участников КВН – учеников 4б класса. (музыка)

Звучит мелодия «Мы начинаем КВН»

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды, девиз и приветствие соперникам. Это и будет нашим первым заданием.

Команда «Чистюли»

Девиз: Мы – чистюли, несомненно.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

После сна и перед сном.

«Приветствие соперникам»

1 Соперники, соперницы,

Приветствуем мы вас,

Хотите быть первыми,

Но только после нас

Команда «Здрайверы»:

Девиз: Занять себя полезными делами,

Не составляет «Здрайверам» труда.

А мы – команда- «Здрайверы» - мы с вами!

Здоровый образ жизни – цель одна!

«Приветствие соперникам»

Привет, соперники-друзья!

Задора в нас не меньше,

Если победу поделить нельзя,

Пусть победит сильнейший!

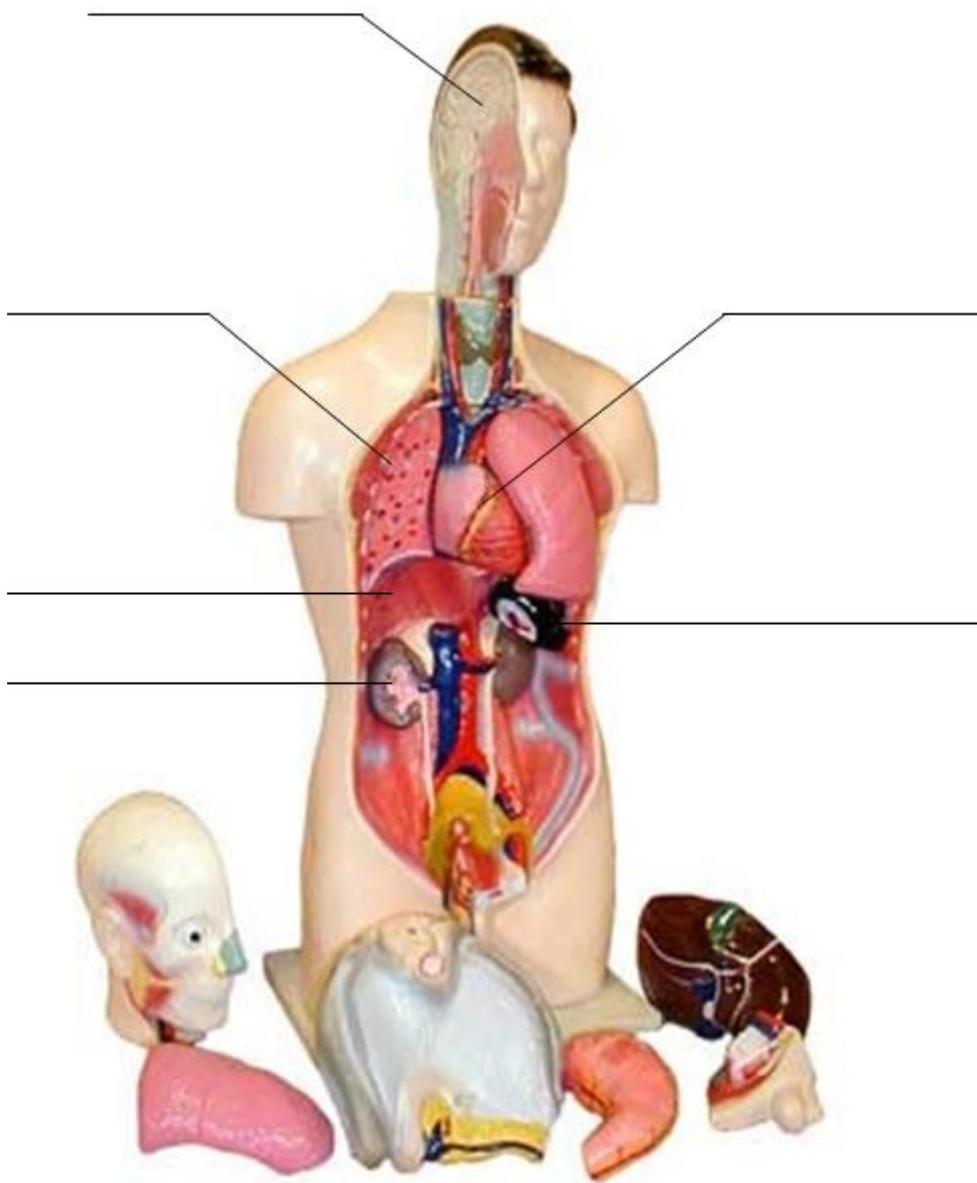
Конкурс Всезнайка.

Ведущий: А теперь мы с вами, ребята, отправимся в небольшое путешествие по нашему организму. У вас будет карта (*ведущий показывает рисунок, см. рисунок 1*), которая вам поможет быстрее вернуться из этого путешествия. Вы должны подписать названия органов.

(Командам раздаются на больших листах рисунки – контур человека с внутренними органами и органами чувств, которые обозначены стрелками.)

Нужно подписать их названия. Дети работают в командах сообща.

(Максимальная оценка – 3 балла.)



Конкурс «О, спорт, ты жизнь!»

- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.
- Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.
- По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Предлагаем капитанам выбрать лепесток от цветика - семицветика. На лепестках написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта был показан.

1)бокс

2)фигурное катание

- 3) стрельба из лука
- 4) бег с препятствиями
- 5) прыжки в длину
- 6) метание копья
- 7) волейбол

Пока команды готовятся, исполняется музыкальный номер.

Частушки о спорте.

1. Мы спортивные ребята,

Дружно, весело живем

И спортивные частушки

Вам сегодня пропоем!

2. Если хочешь быть здоровым,

Не болеть и не хандрить,

То о спорте вспомни снова,

Его надо полюбить!

3. Если мальчик мяч гоняет

Утром в поле чистом,

Этот мальчик, точно знаем,

Станет футболистом!

4. Кружит ветер у берез,

А я закаляюсь:

Босиком бегу в мороз –

Спортом занимаюсь.

5. Расцветают два цветочка

Цветом серебристым,

Ох, не стать с таким росточком

Мне баскетболистом!

6. Если спортом заниматься,
Станешь строен и высок
И на турнике качаться
Ты не будешь как мешок!

7. Сколько разных видов спорта –
Нам их не пересчитать!
Все равно, хоть без рекордов,
Но спортсменом можно стать!

8. Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, –
Станешь самым сильным ты!

9. Мы дадим совет бабушкам,
Мамам, папам дорогим:
Драгоценнейшим здоровьем
Дорожите вы своим!

Конкурс «Правильное питание»

В режиме дня большое место занимает время, отведенное на питание.

Зачем человек ест?

Сколько раз в день нужно питаться?

Какой должна быть пища?

Мы уже поняли, что здоровье ребенка зависит от многих причин, одна из них – полноценное питание. Питательные вещества, содержащиеся в продуктах (белки, жиры, углеводы) – это строительный материал для всех тканей и органов, а также источник энергии для всех функций организма.

Давайте назовем основные правила здорового питания.

Правила питания:

- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
- Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
- Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо полноценного завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, снижается работоспособность.

Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа

Конкурс Скорая помощь.

Ведущий: Ну, раз вы знаете, как соблюдать здоровый образ жизни, значит, вы сможете и оказать первую помощь пострадавшему человеку. Проверим.

(Выходят три помощника. Один – на руке имитирован синяк, он говорит, что ушибся, ему больно. Второй – имитирована рана на пальце, он говорит о том, что порезал палец, течет кровь. Третий – имитирован ожог, он говорит о том, что нечаянно обжегся, кожа покраснела и “горит”.)

Ведущий: Ребята, выберите из команды по два человека, которые смогут помочь пострадавшим людям. А все необходимое для этого у нас имеется.

(На столе: дезинфицирующие средства, бинты, вата, холодный компресс, холодная вода в миске.)

Одновременно по два человека от каждой команды оказывают первую помощь.

(Максимальная оценка – 2 балла.)

Ведущий: А сейчас я хочу задать вопрос нашим уважаемым гостям. Скажите, пожалуйста, что чаще всего мы видим с вами по телевизору? Конечно же, рекламу. Вот и наши команды приготовили для нас рекламу.

Конкурс «Реклама КВН»

Реклама «Здрайверы»

Идет Красная Шапочка, навстречу ей Волк.

Волк, (широко улыбаясь). Привет, Красная Шапочка! Как поживаешь? Давно не виделись!

Красная Шапочка. Здравствуй, Волк! Ух ты, какие у тебя зубы! Такие белоснежные!

Волк. Я теперь никого не ем. Только овощи да фрукты! И всегда со мной «Кедровый бальзам».(Показывает). Бобриха подарила! Зубы будут белые и зайчата целые! Ну, я пошел, привет бабушке! А это тебе от меня подарок! (дает ей тюбик зубной пасты).

Красная Шапочка. (Читает на тюбике) - Не удивляйся сегодня Ты волчьим зубам, Возьми белоснежный «Кедровый бальзам»

И живи с улыбкой. Спасибо, Волк! (Уходит).

Реклама «Силачи»

Выходит мама, тащит за руку ребенка. Он в футболке, держит в руках футбольный мяч. В ее руках рубаха вся в пятнах грязи.

Мама. Сердито. Ну что же так испачкал рубаху, что мне теперь с ней делать? Её уже ничем не отстираешь! А сам - то на кого похож? (ребенок стоит, опустив голову, вдруг он радостно улыбается, в «дверь» заходит тетя Ася).

Ребенок. Ой, мама, смотри, тетя Ася приехала!

Тетя Ася. Ну, мои дорогие, что за проблема у вас?

Мама. Да вот посмотрите, что наделал этот сорванец! (показывает рубаху).

Тетя Ася достает книжку К. И. Чуковского «Мойдодыр» и говорит: «Только сказка «Мойдодыр» поможет стать вашему ребенку бережливым и аккуратным».

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Для жюри
«Хорошо-плохо»

Если вы считаете, что утверждение верно – встаете, а если не верно – сидите.

1. Читать лёжа
2. Смотреть телевизор лёжа
3. Оберегать глаза от ударов
4. Тереть глаза грязными руками
5. Слушать музыку в наушниках
6. Чистить уши
7. Не надевать шапку в холодную погоду
8. Посещать ЛОР - врача для профилактического осмотра
9. Кушать только бутерброды
10. Кушать свежие овощи и фрукты
11. Пить газированную воду
12. Кушать молочные продукты

1. Какое растение используется для лечения нарывов? (алоэ, каланхоэ, подорожник, календула)

2. Какое растение используется как жаропонижающее средство? (малина, лимон)

3. Какое растение используется при расстройстве желудка, кишечника?
(подорожник, плоды черемухи, черники)

4. Сок этого растения используется вместо йода для выведения бородавок, настоем из листьев ополаскивают голову. (чистотел)

Конкурс капитанов

1. Вещество без которого человек умирает через 3–4 дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.
10. Соседка желудка справа от него.

По вертикали:

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.
4. Желание есть.
6. Помидор, огурец, лук, капуста... (общее понятие).
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

(Максимальная оценка 3 балла).

1. Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
2. Всем зарядку делать надо,
Много пользы от нее.
А здоровье – вот награда
За усердие твое!
3. Постарайтесь не лениться –
Каждый день перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
4. В школе голодным ходить не годится!
Трудно там будет сидеть и учиться.
Будут все мысли твои не о том,
Трудно учиться с пустым животом.
5. Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, наш совет.
Репка, яблоки, морковка –
Детским зубкам тренировка.
Чтобы зубы не болели,
Знают дети, знают звери:
Каждый должен дважды в год
Показать врачу свой рот.

6. Вредно ребятам
Лежачее чтение.
Вредно для книги
И вредно для зрения.
7. Дружи с водой, купайся, обтирайся,
Зимой и летом спортом занимайся.
Едва ль здоровьем может тот гордиться,
Кто любит кутаться и форточки боится!
8. Ноги мой водой холодной.
Пятки крепко растирай.
И тогда микроб голодный
Не нагрянет невзначай.
Если к слабым он приходит,
Им не просто защититься,
Он при слякотной погоде
Может в насморк превратиться.
9. Спасенье в нас самих, ребята!
Скажите никотину: «Нет!».
Вернется чистота и свежесть,
Мы станем лучшей из планет.
Пусть не страдают больше люди
В дыму горящих сигарет.
Науку эту не забудем.
И никотину скажем: «Нет!».
10. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в парк ходите,
Он вам силы даст, друзья.
11. Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
12. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

Помните, что заботиться о своем здоровье должен каждый сам.

Главное – захотеть быть здоровым!

Подарки жюри - буклеты

