

## Час здоровья «Быть здоровым – здорово!»

**1 Ведущий:** Здравствуйте! Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведем час здоровья «Быть здоровым – здорово!». И поговорим о нашем здоровье и проведем игровой конкурс.

**2 Ведущий:** В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми.

*Видеоролик*

**1 Ведущий:** Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

*(ответы учеников)*

А подробнее о здоровом образе жизни нам расскажет участковый врач-педиатр Андреева Зоя Алексеевна. Просим.

**2 Ведущий:** А наш праздник начнём с гимнастики (*Песня Утренняя гимнастика*)

Сейчас мы с вами размялись, почувствовали прилив сил. И значить пришла пора приступить к конкурсам.

**1 Ведущий:** В игре участвуют две команды. Приветствуем участников: первый игровой столик – команда ( ); второй игровой столик – команда ( ).

Следить за нашим конкурсом будет строгое жюри в составе ( ). Итак, начинаем нашу конкурсную программу.

**2 Ведущий:** Конкурс «Здоровье»

*(за каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл)*

Мы предлагаем участникам команды разгадать загадки:

1 Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

*(Зубки)*

2 И в жару, и в гололед

Захочу - и дождь пойдет,

Зашумит над головой,

Дождь придет ко мне домой.

*(Душ)*

3 Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

4 Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

*(Расческа)*

5 Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ...

*(Молоко)*

6 Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

*(Велосипед)*

7 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

*(Коньки)*

8 Работает с пылом,

Уверенно, четко.

Ни грязи, ни пыли

Не вытерпит...

*(Щетка)*

**1 Ведущий:** А сейчас мы поговорим немного о спорте. Ребята, какие виды спорта вы знаете? *(ответы школьников)*

Сейчас мы вам расскажем о лыжном виде спорта. Лыжный спорт — включает лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд зародился в Норвегии в XVIII веке. Первые соревнования по лыжному спорту проведены в Норвегии в 1767 году. Наиболее массовым видом лыжного спорта являются гонки.

**2 Ведущий:** Конькобежный спорт (Скоростной бег на коньках) — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Это один из старейших видов спорта. Самое раннее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648). Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежал кимерийцам — кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года.

**1 Ведущий:** Конкурс «Народная мудрость гласит».

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц.

Чистота – \_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**2 Ведущий:** Ребята, а сейчас полезная информация. Что мы знаем о витаминах? И в чём же они содержатся? Именно с наблюдения за процессом питания подопытных животных и связана история открытия витаминов. В конце XIX века русский учёный Николай Луниин кормил одну группу мышей всеми известными элементами, из которых состоит молоко, по отдельности, а другую поил натуральным коровьим молоком. Мыши из первой группы умирали, и учёный сделал вывод, что цельный продукт содержит какие-то неизвестные, но необходимые для жизни элементы.

**1 Ведущий:** История открытия витаминов продолжилась, когда, пятнадцать лет спустя, англичанин Уильям Флэтчер, обнаружил возможность излечивать у людей болезнь бери-бери употреблением неочищенного риса. Другой учёный, Фредерик Хопкинс, выдвинул

гипотезу, что неочищенный рис, помимо белков, жиров и углеводов, содержит вещество, способное исцелять эту болезнь. В 1911 году, поляк Казимир Функ выделил это вещество в кристаллическом виде и назвал его «витамин».

**2 Ведущий:** А теперь узнаем, в каких продуктах содержатся витамины.

Витамин А: в печени рыб камбалы, минтая. Много его в сливочном масле, яичном желтке. Очень много каротина в моркови, тыкве, апельсинах, лимонах.

Витамин В1: содержится в ржаном хлебе, орехах.

Витамин С: картофель, лук, редис, петрушка.

Витамин D: в сливочном масле, молоке

**1 Ведущий :** А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для школьников:

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;  
кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;  
кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;  
кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;  
ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;  
кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;  
кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;  
кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;  
кто согласно распорядку выполняет физзарядку;  
кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**2 Ведущий:** Конкурс «Здоровье не купишь – его разум дарит»

Сейчас вам будут задавать вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**1 Ведущий:** Конкурс «Знание – сила». Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы.

Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)

Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)

Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)

Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)

Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)

Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

**2 Ведущий:** А сейчас полезная информация. Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

**1 Ведущий:** В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

**2 Ведущий:** Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды. Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

**1 Ведущий:** А теперь конкурс капитанов. Капитаны выбирают лепесток от цветика — семицветика. На этих лепестках — задания для «разминки». На листке написано название вида спорта. Капитан показывает без слов тот вид спорта, который он вытянул.

**2 Ведущий:** Конкурс «Полезные продукты». Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться. Слушайте внимательно подсказку:

\*эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);

\*вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);

\*продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);

\*жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

**1 Ведущий:** Ребята, а что такое режим дня? Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

**2 Ведущий:** Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготавливает организм школьника к трудовому дню. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1 1/2—2 часа. При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений. Так, важным элементом режима дня школьника является отдых. Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Продолжительность сна для детей 8—9 лет составляет 10 1/2—11 часов. Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час.

**1 Ведущий:** Итоговый конкурс «Быть здоровым — здорово!»

Командам предлагается создать коллаж. Каждой команде своя тема. 1 - гигиена, 2 - вредные привычки. (*Дети рисуют*), (*Жюри подводит итоги — награждение*).

**2 Ведущий:** Здоровье — неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

**1 Ведущий:** Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: «Здоров будешь — все добудешь».

**Вместе:** Так будьте все здоровы, до свидания!