МБУК «ЦБС» Красносулинского городского поселения

ЦГБ им. М.Шолохова



***Познавательно-игровая программа для детей младшего школьного возраста***

2019 г.

**Оформление:** выставка книг о здоровом образе жизни, выставка «Зеленая аптека» (см. сценарий).

**Вам понадобится**: конверт и письмо от Карлсона, карточки с изображением полезных и вредных продуктов, зеленые и красные круги из цветной бумаги для игры «Вредно-полезно», карточки с основными составляющими режима дня и соответствующими картинками.

***Ход мероприятия:***

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья. В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Сегодня мы узнаем, что мешает нам быть здоровыми, и что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Есть такая пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял- много потерял, здоровье потерял - всё потерял».  Это народная мудрость. А знаете ли вы пословицы о здоровье? Сейчас проверим.

**Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Дети получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье.

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

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

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**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

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

**Ведущий:** Из чего складывается наше здоровье? Представьте, что наше здоровье – это крепкое, красивое дерево *(на стеллаже прикреплен макет дерева).* А чего на нем не хватает? Правильно, плодов. В течение мероприятия мы с вами будем вешать на наше дерево «плоды» - слагаемые здоровья.

Одно из слагаемых здоровья - рациональное питание (на макет дерева вешается «плод»: рациональное питание). Что же такое рациональное питание? Что это значит? Сегодня к нам в гости пришел Доктор Айболит. Давайте спросим его об этом.

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, ребята! Рациональное – значит, разумное питание, правильное. Продукты питания дают нам энергию, делают организм сильным, содержат витамины, которые помогают нам расти и развиваться.

Ребята, почтальон принёс нам письмо от Карлсона: «Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на день: завтрак - чипсы и кока-кола, обед - два торта с лимонадом, ужин - печенье, варенье, пепси. Всё это я очень люблю. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

Правильное ли меню составил Карлсон? Давайте поможем нашему другу разобраться, что же такое правильное питание.

*На столе лежат карточки с изображением разных продуктов. Необходимо разделить полезные продукты и вредные.*

**Ведущий:** Давайте поможем Карлсону выбрать полезные продукты и составим меню на завтрак.

Молодцы! Теперь наш Карлсон наверняка поправится.

**Игра «Вредно - полезно».**

На столах лежат красные и зелёные круги. Ведущий читает высказывания, дети поднимают круг нужного цвета:

вредно-красный,

 полезно - зелёный.

Кушать много конфет и других сладостей-…

Кушать побольше овощей и фруктов-…

Чистить зубы утром и вечером-…

Сердиться и ворчать на окружающих-…

Творить добрые дела-…

Без совета врача лечиться лекарственными травами-…

В сладостях очень много витаминов-…

**Ведущий:** Какие природные лекарства вы знаете? Многие лекарственные травы растут у нас прямо под ногами, и мы их просто не замечаем. А ведь природная аптека часто помогает лучше всяких таблеток. В нашей «Зеленой аптеке» - лекарственные растения Ростовской области. Давайте с ними познакомимся. (Дети подходят к выставке «Зеленая аптека». (Книги о лекарственных травах раскрыты на страницах с нужными растениями).

*Доктор Айболит рассказывает о лекарственных растениях*.

Ромашка – лечит воспаление, успокаивает, убивает микробы.

Подорожник - останавливает кровотечения, снимает воспаления и боли, предотвращает попадание инфекции в рану.

Крапива – сдержит много витаминов, снимает воспаления кожи, укрепляет волосы.

Малина – противовоспалительное, потогонное средство.

Шалфей - имеет отхаркивающее действие, противовоспалительное, убивает микробы.

Календула (ноготки) – способствует снятию воспалений, скорейшему заживлению ран, снятию спазм желудка и кишечника, выведению токсинов и других ненужных веществ.

**Доктор Айболит:** А теперь давайте проверим наши знания. Сейчас вы вытащите карточки с различными болезнями и недомоганиями, а затем попробуете сами подобрать лекарство в нашей «Зеленой аптеке».

Карточки.

1. У меня болит горло, больно глотать.

2. Я наступил на острую ветку и поранил ногу. Но у меня нет с собой ни йода, ни бинта.

3. Мои волосы стали очень тусклые.

4. У меня простуда. Мне нужно пропотеть.

5. Я очень сильно кашляю.

6. Болит живот.

**Ведущий:** Молодцы! Отлично справились с заданием. А теперь послушайте сказку.

В одной квартире жила – была девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И у неё на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рот девочке. Однажды это произошло. Девочка заболела. К ней пришёл доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Здесь было раздолье для  микробов. И дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов. Что же это за средство? Угадайте.

*(дети угадывают).*

**Ведущий:** Правильно, это мыло.Вы уже догадались, какое слагаемое здоровья мы повесим на наше дерево? Правильно – чистота.

Мыло и вода – настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? (ответы детей).

Ребята, нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

**Доктор Айболит:** А я научу вас делать гимнастику для рук.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами.

А вы знаете, что ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать  и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах – раз 2-3 недели, потому что они растут медленнее. Ногти на ногах могут быть очень твердыми, в таком случае стопы можно подержать в тёплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызывать воспаление.

**Ведущий:** Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Скажите, тот, кто делает каждое утро зарядку и занимается спортом, часто болеет?

Третье слагаемое нашего здоровья - активная деятельность.

Как вы понимаете активная деятельность? (зарядка, закаливание, спорт, уход за своим телом - гигиена).

**Доктор Айболит:** Давайте все вместе сделаем зарядку.

*Музыкальная зарядка.*

**Ведущий:** Поиграем в игру **«Спорт – наш лучший друг».**  
Я буду показывать вам предметы, а вы называть вид спорта, в котором используется этот предмет:  
а) воланчик (**бадминтон**);  
б) клюшка (**хоккей**);  
в) обруч (**гимнастика**);  
г) коньки (**фигурное катание**);  
д) ракетка (**теннис, бадминтон**);  
е) штанга (**тяжелая атлетика**);  
ж) ворота (**футбол, хоккей**);  
з) скакалка (**гимнастика**).

**Ведущий:** Пора нам повесить следующее слагаемое здоровья на наше дерево. Я загадаю вам загадку известного детского поэта Корнея Чуковского.

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою-

Я с радостью этим  зверям отдаю.

Что это? *(зубы).*

**Ведущий вешает на дерево следующее слагаемое – здоровые зубы.**

**Ведущий:** Представьте себе, что человек стал забывать или просто ленится чистить зубы! Что могло из этого получиться, смотрите!

Плохо стало жить мне вдруг:

 Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

- Как называют врача, который лечит зубы? (стоматолог)

Доктор Айболит, расскажите ребятам о зубах. Как их правильно чистить?

**Доктор Айболит:** Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все  молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастает. А вот послушайте одну историю.

Чтение стихотворения:

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные-

Детские, молочные…

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

-Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не пускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?..

-Как вы думаете, отчего могли заболеть зубы у Любы? Что вредно для зубов?

(Грызть орехи. Есть очень холодную и очень горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу, особенно много сладкого.)

**Доктор Айболит:** Сейчас я расскажу вам, как нужно чистить зубы.

Чистка зубов.

1. Зубная щётка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щётки сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – вперед назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Запомните эти правила:

1. Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
2. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
3. Если  разболелся зуб – надо идти к врачу.

**Ведущий вешает на дерево следующее слагаемое – хорошее зрение.**

**Ведущий:**

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть - упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят,

Что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, что бываетзарядка для глаз. Давайте сделаем ее вместе с Доктором Айболитом.

**Доктор Айболит:** Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Посмотрите налево, направо, вверх и вниз. А теперь поморгали глазками, как бабочка крылышками (1-2 минуты). Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко. Закрыли свои глазки и постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным.

**Ведущий:** Следующее слагаемое нашего здоровья – правильная осанка. На подтянутого, стройного человека нам с вами приятно смотреть, у него правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, легко работать его сердцу и другим внутренним органам. Как вы думаете, что нужно, чтобы осанка была хорошей?

**Доктор Айболит:** У некоторых детей возникает нарушение осанки. Некоторые ребята сутулятся, неправильно сидят за партой в школе. Это очень вредно и может привести к сколиозу. Сколиоз – это серьезная болезнь, при которой деформируется позвоночник. Лечится сколиоз долго, иногда даже в больнице.

Правила для поддержания правильной осанки.

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, походить или полежать.

 Самое легкое **упражнение** **для** исправления **осанки** – ходьба на носочках с **книгой** **на** **голове**. Вы можете выполнять это упражнение вместе с друзьями. Устройте соревнования – у кого первого **книга** упадет, тот проиграл.  Давайте сделаем это упражнение вместе.

А еще очень важно для формирования правильной осанки - правильно сидеть за партой, за письменным столом. Вот мы сейчас и проверим, а знаете ли вы три основных правила посадки за рабочим столом. Кто может показать их и рассказать?

**Правила.**

- Проверь положение ног, они должны опираться под столом о пол.

- Проверь расстояние от глаз до тетради, оно должно равняться расстоянию от локтя, стоящего на парте, до среднего пальца, прижатого к глазу.

- Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

**Ведущий:** Следующее слагаемое нашего здоровья – режим дня.

Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру *«Доскажи словечко»*!

Стать **здоровым ты решил**

Значит, выполняй... *(режим)*

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг... *(будильник)*

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным... *(душем)*

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже... *(застилаю)*

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий... *(завтрак)*

После завтрака всегда

В **школу я бегу,** друзья.

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя... *(работа)*

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже... *(пора)*

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и... *(уши)*

Ждёт меня моя кровать,

*«Спокойной ночи»*!

Надо... *(спать)*

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

А сейчас, я **хочу** предложить вам самим попробовать составить режим дня. Я вам раздам несколько листочков, а вы должны **будете** быстро встать в таком порядке, как того требует режим дня. (Подъем, зарядка, умывание, чистка зубов, завтрак, **школа**, обед, отдых, занятия в кружках, домашние задания, прогулка, уборка и работа по дому, чтение, занятия спортом, ужин, свободное время,сон)

**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. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

Использованные материалы:

1. Все о детском здоровье : сайт. - Режим доступа: https://www.7ya.ru/baby/health/, свободный. – (2.03.2019).
2. Детская энциклопедия № 8, 2018. Будь здоров! / ред. В.Поляков. – М.: Аргументы и факты, 2006.
3. Детская энциклопедия № 1, 2004. Здоровый образ жизни / ред. В.Поляков. – М.: Аргументы и факты, 2004.
4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников : здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах /Н.Ф.Дик. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.
5. Загадки о режиме дня// Альманах педагога: сайт. - Режим доступа: https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=559, свободный. – (2.03.2019).
6. Михалков, С. Как у нашей Любы…/С.Михалков //Мой друг:стихи и сказки. – М.: Дет.лит., 1990. – С.162.
7. Стихи о глазах и зрении для детей-дошкольников и младших школьников// С глазу на глаз: здоровый и красивый стиль жизни: сайт. – Режим доступа: <http://gllaza.ru/stihi-dlya-detej-o-glazah-i-zrenii/>, свободный. – (2.03.2019).

Автор: Сурова Н.А.