Работу выполнила учитель начальных классов

средней общеобразовательной школы села Просек

Лысковского района

Нижегородской области

Пузанова Галина Александровна

Сценарий семейного праздника

в начальной школе

«Мы за здоровый образ жизни»

Цель: - формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей;

 - способствовать единению детей и родителей;

 - помочь родителям определить и руководствоваться в воспитании такими формами и путями, которые приведут ребенка к стабильному ведению здорового образа жизни;

 - показать значение физкультуры в жизни человека.

Оборудование: - презентация;

 - рисунки детей на тему «Мы за здоровый образ жизни»;

 - сигнальные карточки;

 - спортивный инвентарь: мячи, скакалки, флажки, канаты, мешки, ведерки;

 -доска, мелки

Слайд 2.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы собрались здесь, чтобы поговорить о здоровье. С давних времен люди разных стран в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимая, как это важно для успеха в разных сферах жизни.

Слайд 3.

Ведущий. Однако практика показывает, что у большинства из нас либо отсутствуют необходимые знания о правилах сохранения здоровья, либо не воспитана потребность их выполнять. В результате незаметно, но постоянно человек наносит непоправимый вред своему здоровью.

Что же такое здоровый образ жизни?

Слайд 4.

Ведущий. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Дети исполняют песню «Если хочешь быть здоров»

Ведущий. Какие же составляющие входят в понятие здорового образа жизни?

Слайд 5.

Ученик 1. Окружающая среда является одной из составляющих здорового образа жизни. Наши далекие предки преклонялись перед силой природы, остро чувствовали свою зависимость от нее. Но постепенно многое изменилось. Людям стало казаться, что они сильнее природы. Более того, человек решил покорить природу. Вооруженный техникой, он вообразил себя всемогущим, решил, что ему на планете все подвластно…

 Но прошло время, и люди начали понимать, что это не так. Люди стали понимать, что они не господствуют над природой, а попросту губят ее. Поэтому задача всего человечества – охрана окружающей среды.

Слайд 6.

Ведущий. Дорогие родители, месяц назад я просила Вас не выбрасывать упаковки от продуктов, покупаемых Вами для детей. Сегодня мы проанализируем состав этих продуктов.

Слайд 7.

Ведущий. Теперь мы можем сделать вывод, что нужно быть внимательнее к покупкам, следить за пищей детей, убедить их питаться организованно.

Слайд 8.

Ученик 2. Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья –

 Должен быть режим у дня.

Ученик 3. Следует, ребята, знать –

 Нужно всем подольше спать.

 Ну а утром не лениться –

 На зарядку становиться!

Ученик 4. Чистить зубы, умываться

 И почаще улыбаться,

 Закаляться, и тогда

 Не страшна тебе хандра.

Ученик 5. Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

Ведущий. А теперь немного отдохнем. Отвечайте дружно «Это я, это я, это все мои друзья», если вы согласны со мной. А если не согласны, то не шумите и молчите.

* 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, парою 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 утром делает зарядку?
* Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Ведущий. Молодцы! А мы поговорим о привычках. Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают.

Слайд 9.

 Ученик 6. Курение – вредная привычка. Главный вред состоит в том, что табак обладает наркотическим действием, а дым, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Установлено, что у детей курящих родителей наблюдаются расстройства психики, замедляется развитие таких познавательных процессов, как память, мышление.

Ученик 7. Еще один опасный яд – алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием, способен вызвать болезни внутренних органов, парализовать нервную систему и даже вызвать смерть. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность. Безделье, скука, праздность – благодатная почва для алкоголизма.

Игра «Привычки»

Ведущий. Сейчас мы поиграем в игру «Привычки». Я буду называть разные привычки, а вы, если привычка хорошая, поднимите зеленую карточку. Если привычка вредная, то поднимите красную карточку.

- говорить вежливые слова

-плевать на пол

-умываться по утрам

-грызть ногти

-ковырять в носу

-чистить зубы

-сосать пальцы

-причесываться

-брать в рот грязные предметы

-жевать на уроке жвачку

-заправлять по утрам кровать

-помогать по дому

-Молодцы! Вы очень хорошо справились с этим заданием.

 По утрам ты закаляйся,

 Водой холодной обливайся.

 Будешь ты всегда здоров.

 Тут не нужно лишних слов.

Слайд 10.

Ведущий. Знакомы ли вы с правилами закаливания?

 1.Делать утреннюю зарядку нужно при открытой форточке.

 2.Гулять на свежем воздухе.

 3.Обтирать тело влажным полотенцем.

 4.Обливать ноги перед сном прохладной водой.

 Закаливать свой организм надо постепенно, но настойчиво.

Ученик 8. Чтоб здоровье раздобыть,

 Не надо далеко ходить.

 Нужно нам самим стараться,

 И всё будет получаться.

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

Слайд 11.

Ведущий. Ребенок постоянно должен находиться в движении. Древний врач Авиценна писал: «если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств. Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна».

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми и счастливыми. Поэтому сейчас мы проведем спортивный конкурс.

звучит песня «Летняя физкультурная»(музыка М.Старокадомского, слова О.Высотской)

Спортивный конкурс, в котором участвуют взрослые и дети

1.Знакомство.

Первые игроки получают мешок. По команде они должны залезть в мешок и допрыгать в нем до флажка. Здесь на приготовленной доске игроки пишет мелом свое имя и возвращаются назад, где передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

2.Передача мячей.

Первым игрокам каждой команды дают по мячу. По сигналу они передают мяч над головой вторым игрокам, вторые – третьим и так до тех пор, пока мяч не окажется у последнего игрока команды. Тогда последний игрок бежит и встает впереди первого игрока, и игра продолжается. Победит та команда, первые игроки которой снова окажутся на своих местах.

3.Эстафета со скакалкой.

Первые игроки держат в руках скакалки. По сигналу они начинают бег, перепрыгивая через скакалку, огибают флажок и возвращаются назад, передавая скакалку следующему участнику. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

4. «Сороконожки».

Обхватив впереди стоящего игрока руками за талию, вся команда бежит за ведущим до флажка, обегает его и возвращается назад. Та команда сороконожек, которая без промедления и заминок обойдет флажок и вернется первой назад, считается по праву победительницей.

5.Эстафета водоносов.

Первые игроки команды получают ведерко, наполненное водой. По команде они бегут до флажка, обегают его и возвращаются назад, предавая ведерко следующему игроку. Побеждает команда, первая закончившая эстафету и сохранившая больше воды.

6. «Тянитолкаи»

Бег по флажка попарно, но особым образом. Один – лицом вперед, другой – спиной, сцепившись локтями. Добежали до флажка – задний ход! Теперь все поменялось: тот, кто бежал спиной, становится впередсмотрящим Тянитолкаем. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Составлять пары нужно так, чтобы игроки были примерно одного роста.

7.Перетягивание каната.

Команды – соперницы встают напротив друг друга и по команде начинают перетягивать канат и игроков противоположной команды на свою сторону. Побеждает команда, которой удастся перетянуть соперников.

Подведение итогов.

Ведущий. Праздник окончен, да не простой, а семейный. Спасибо родителям и ребятам, которые приняли участие в нашем празднике. А я предлагаю Вам следовать совету, который назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке: «Чтобы сделать ребенка умным т рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится постоянно в движении».