**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Ленинаульская средняя общеобразовательная школа №2**

**имени Героя Российской Федерации Юрия Салимханова»**

**Подготовила: Абдулатипова Паху Хайбулаевна,**

**учитель начальных классов.**

**2018 год**

**«Человек может жить до ста лет.**

**мы сами своей беспорядочностью**

**и безобразным отношением к**

**организму сокращает этот срок».**

**И.П. Павлов**

**КВН "Я хозяин своего здоровья".**

**Цель:**способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Задачи:**

* сформировать у ребят  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь  использовать полученные знания в повседневной жизни;
* способствовать укреплению здоровья  детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
* развивать навыки сотрудничества;
* способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Оборудование:** плакаты, детские рисунки,предметы.







**Ход мероприятия.**

**Ведущий:**

**Приветствуем всех, кто время нашёл**

**И в класс на КВН к нам пришёл!**

**Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,**

**Но в классе у нас тепло и светло!**

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Крепыши» и команду «Силачи», ребят, которые их поддерживают и болеют за них. Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

Ведущий.  – Здравствуйте, дорогие  друзья! Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что  я  всем  желаю  здоровья! Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том,почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг

 другу  здоровья?

**Вед.**  – Наверное, потому,что  здоровье  для  человека  самая  главная  ценность.

Но, к  сожалению, мы  начинаем говорить  о  здоровье  тогда, когда  его  теряем. Народная  мудрость  гласит: ”Деньги  потерял – ничего  не  потерял, время потерял – много  потерял, здоровье  потерял – всё  потерял”.

Давайте  уточним, что  же  такое  здоровье?      ( *ответы  детей )*

**Вед.**  – Здоровье  -это  не  просто  отсутствие  болезней,  это  состояние  физического, психического  и  социального благополучия. Скажите, ребята, от  чего  зависит  здоровье?                *(ответы  детей)*

**Вед.**  -  Главные  факторы  здоровья  -  это  движение, закаливание, правильное  питание, режим. А  что  ухудшает здоровье  человека? *(ответы  детей: употребление алкоголя, курение, наркомания)*

**Вед.**  -   Вот  обо  всём  этом  мы  и  поговорим   более  подробно. Но  разговор  наш  будет  необычным. Сегодня  у  нас КВН – клуб  весёлых  и  находчивых.

Вед.  -  Мы начинаем КВН!

**Конкурс №1. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ КОМАНД**

*Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы.*

**«Силачи»:**

Мы - почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с дремой в прятки.



**«Крепыши»:**

Крепыши все знают,братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать-

Станем душ мы принимать

****

**«Приветствие жюри»**

**«Силачи»**

Очи черные, очи жгучие   
О жюри, жюри, о могучие!   
Пожалейте нас, в этот трудный час   
Выступаем мы только в первый раз

«**Крепыши**»

Мы справедливых ждем решений   
Единства взглядов, мыслей, мнений   
Вглядитесь зорче в лица наши   
Мы – всех милей, умней и краше

**«Приветствие соперникам»**

**«Силачи**»

Привет, соперники-друзья!   
Задора в нас не меньше,   
Если победу поделить нельзя   
Пусть победит сильнейший!

**«Крепыши»**

Соперники, соперницы,   
Приветствуем мы вас,   
Хотите будьте первыми,   
Но только после нас

**Звучит песня**

Мы начинаем КВН!

Для чего?

-Для чего?

Чтоб не осталось в стороне

Никого!

-Никого

Пусть не решить нам всех

проблем

Не решить всех проблем,

Но станет радостнее всем,

Веселее, станет всем!

***Песня на мотив песни «Султан»***

Если б я был султан, я б тогда решил

Каждый день по утрам бегать что есть сил

Всем друзьям – султанам покажу рекорд

Чтоб здоровье сберечь,- помоги мне спорт.

*Припев:* Не очень плохо – спортом дружны,

Гораздо хуже с другой стороны.

Если б я был султан, я бы каждый день

Ел салат овощной - право, мне не лень,

Витаминов гора предо мной лежит,

Каждый овощ и фрукт мне продляют жизнь,

*Припев:* Не очень плохо салаты нужны

Гораздо хуже с другой стороны.

Если б я был султан, я бы каждый день

Свежий воздух вдыхал - право мне не лень,

Кислород и озон – вот мои друзья.

Быть здоровым всегда вам желаю я.

*Припев:* Не очень плохо - с озоном дружны,

Гораздо хуже с другой стороны.

Как быть нам, султанам, ясность тут нужна

Сколько жизней у нас - три или одна,

Чтоб здоровым прожить, нужно умным быть,

О здоровье своём правила учить.

*Припев:* Не очень плохо - нам знанья нужны,

Гораздо хуже с другой стороны

**Конкус №2.Разминка**

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц.

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

**Пословицы:**

· Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)

· Чистота – половина… (здоровья.)

· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)

· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)

· Где здоровье, там и… (красота.)

· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)

· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)

· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)

· Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)

· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

( один вопрос-1 балл)

**Конкурс №** 3. **Загадки:**

· Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает**.(Метла.)**

· И языка нет, а правду скажет**. (Зеркало**.)

· Зубов много, а ничего не ест. **(Расчёска.)**

· Висит. висит, болтается,

. Всяк за него хватается. **(Полотенце.)**

· Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос**. (Носовой платок.)**

· На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю**. (Мочалка.)**

· Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. **(Душ.)**

· Не щётка и не веник,

· Плещет теплая волна

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате**? (Ванна.)**

· Нежно пенясь, не ленясь,

С нас смывает пыль и грязь. **(Мыло.)**

· Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щётка.)**

**Вед.:**

Молодцы команды, хорошо справились с заданием.

**Конкурс № 4. «Знатоков».**

- Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый 8ч., ребѐнок 9-10ч.) -Что такое личная гигиена? (уход за своим телом, содержание его в чистоте). -Назовите предметы личной гигиены? (полотенце, з/паста, з/щѐтка, мыло, расчѐска).

- Как нужно правильно питаться? ( 4-5 раз в день, не переедая).

-Какой вред наносит здоровью курение? ( у человека развивается заболевание лѐгких, рак, плохой запах изо рта, жѐлтые зубы, становится плохая память, человеку трудно заниматься спортом и т. д.).

- Как надо укреплять своѐ здоровье? (соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться (фрукты, овощи), закаляться, трудиться на свежем воздухе и др.)

**Вед. :**

Вы все любите заниматься спортом, физкультурой, где случаются травмы. Что же нужно делать до прибытия врача? Какую оказать помощь?

**Конкурс №5 «Окажи помощь»**

**Задание 1** **команде:** Ваш друг ушиб ногу. Что делать? Окажите ему помощь. **Задание 2 команде.** Ваш друг упал и сломал руку. Что делать? Окажите ему первую помощь. (предложить таблички: бинты, вата, шины, лѐд, анальгин, йод, зелѐнка).

**Вед.:-** Молодцы, вы настоящие друзья! Теперь мы точно знаем, что вы не оставите своих друзей в беде.

**Вед.:**

**Конкурс № 6 «Нарисуй силача».**

( каждый участник команды должен нарисовать часть туловища силача, кто быстрее справится с заданием тот и выиграл)

**Конкурс №7 Игра-эстафета «Полезные продукты».**

**Ведущий:**

**Д**ля каждой команды на столах лежат карточки со словами .Вы должны выбрать только те,которые полезны для здоровья.

**Конкурс № 8 «Хорошие и вредные привычки»**

1.Прочитай список привычек.  
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»  
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»  
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

Что же такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*  
 Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие .Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*  
 А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)

**Конкурс №9 «Номер художественной самодеятельности»**

Задание дается командам заранее. Нужно подготовить стихотворение, сценку или частушки о необходимости здорового образа жизни.

**Конкурс капитанов №10 «Угадай кота в мешке»**

Капитаны по очереди, с завязанными глазами, на ощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем.

**Конкурс №11 «Домашнее задание»**

Оцениваются рисунки нарисованные дома на тему: «Я хозяин своего здоровья».

**Конкурс № 12«Весёлые эстафеты»**

**Вед.**

- Для участия в этом конкурсе нужны 4 человека. Задание будут выполнять представители обеих команд одновременно.

1-ая пара - бег с тарелкой воды.

2-ая пара - бег задом наперёд.

3- я пара - бег с воздушным шариком ( дуть на шарик, чтобы во время бега он не коснулся пола, держать шарик в воздухе).

4- ая пара - бег с мячом «кенгуру»

**Подведение итогов КВН**

А пока жюри подводит итоги.

Исполнение песни «Зарядка – Солнышко лучистое»

Эй, Лежебоки, ну ка вставайте! На зарядку выбегайте,

Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись

Начинаем! Все готовы? Отвечаем – Все готовы!

Отвечаем , все здоровы?! Отвечаем – все здоровы!

Становитесь по порядку, на весёлую зарядку.

Приготовились, начнём и все вместе подпоём.

Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать! Вот так вот

Припев:

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Ещё раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все разрабатываем руки! Нет места больше скуки!

Все разрабатываем плечи, чтоб в походе было легче!

Все разрабатываем ноги, чтобы не уставать в дороге.

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее.

Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать! Вот так вот.

**Заключительное слово**

-Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

А чтобы вы никогда не забывали заботиться о своём здоровье, я приготовила для вас памятку.(памятка раздаётся каждому ученику)

**Памятка “Здоровье своё ты всегда береги!»**

**1.        Соблюдай режим дня**

**2.        Составь свою программу оздоровления**

**3.        Посещай спортивные секции**

**4.        Принимай поливитаминные комплексы в осенний и весенний период**

**5.        Чередуй умственные и физические нагрузки**

**6.        Часто бывай на свежем воздухе, общайся с друзьями**

**7.        Своевременно посещай врачей специалистов**

**8.        Правильно питайся**

**9.        Береги себя от несчастья ( соблюдай ПДД и ЗОЖ)**

Друзья! Расстанемся без грусти,

Ведь на душе светлее стало.

Пусть память сохранится в чувстве,

Которое всему начало!

Не забывайте ! **Ваше здоровье в ваших руках.**

**Ты хозяин своего здоровья.**