**Конспект праздника «Хочу быть здоровым!»**

**Класс:**1-4классы

**Тема мероприятия:** «Хочу быть здоровым!»

**Форма проведения:**Конкурсно – игровая программа

**Цель:** воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.

**Задачи:**

1. Напомнить учащимся о роли здоровья в жизни человека;
2. Углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;
3. Развивать познавательную деятельность учащихся, заинтересовать изучением вопросов здоровья;
4. Развивать  творческую активность.

**Оборудование:** карточки с названиями продуктов, карточки с названиями зимних видов спорта, слова-карточки с пословицами, карточки со списком полезных и вредных привычек, сигнальные карточки (зеленого, красного, желтого цветов), костюмы, декорации к инсценировкам, ноутбук, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

1. Выступление учащихся 1 класса с танцем «Банана мама».
2. Звучит музыка, на сцену выходит ведущий:

**Ведущий:** Приветствуем всех, кто время нашел,  
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Пусть зима стучит снегопадом в окно,  
Но в зале у нас тепло и светло.  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,  
И набираем, естественно, вес!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой,  
Как воздух, нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

Наш праздник посвящается здоровью и спорту. Приступать к оздоровлению никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Наше здоровье зависит от нас. Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровым, как заниматься физкультурой, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать. А для этого  надо:

- соблюдать режим дня;

- следить за чистотой своего тела;

- заниматься гимнастикой;

-  есть полезные продукты.

Встречаем наши команды!

**1 конкурс «Приветствие»**

**Команда «Крепыши»:**

Крепыши все знают, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать.

**Команда «Чистюли»:**

        Мы чистюли, несомненно,

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём -

Перед каждою едой,

После сна и перед сном.

**2 конкурс** **«Разминка»**

**Ведущий:** Что же нам поможет сохранить и укрепить здоровье? Узнаем, отгадав загадки *(загадки каждой команде)*:

Утром я по распорядку,   
Делаю всегда … *(зарядку)*.

Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой.  
Он без туч, без облаков.  
Целый день идти готов. *(Душ)*

У него два колеса,  
И седло на раме.  
Две педали есть внизу,  
Крутят их ногами … *(велосипед)*

Очень чудные ботинки

Появились у Иринки,

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы*. (Коньки)*

В чай кладу его порой.

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. *(Лимон)*

Гладко, душисто,   
Моет чисто.  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? *(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,  
А по чистым волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. *(Расческа)*

Через нос проходит в грудь,  
И обратный держит путь.  
Он невидимый, и всё же,  
Без него мы жить не можем. *(Воздух)*

**3 конкурс «Соберите пословицу»**

**Ведущий:**Составьте из рассыпанных слов-карточек пословицы, и объясните их смысл.

1 команде: Болен – лечись, а здоров – берегись.

2 команде: От сладкой еды – жди беды.

**4 конкурс «Номер художественной самодеятельности»**

**Ведущий:**Пока наши команды готовятся к выступлению,  поиграем со зрителями.

**Конкурс для зрителей**

**Ведущий:** А теперь игра для вас.

     Если мой совет хороший

     Вы похлопайте в ладоши

     На неправильный совет

     Говорите: нет, нет, нет.

     Постоянно нужно есть

     Для зубов для ваших

     Фрукты, овощи, омлет,

     Творог, простоквашу

     Если мой совет хороший,

     Вы похлопайте в ладоши.

     Не грызите лист капустный,

     Он совсем, совсем не вкусный,

     Лучше ешьте шоколад,

     Вафли, сахар, мармелад

     Это правильный совет? (нет, нет, нет)

     Говорила маме Люба:

   - Я не буду чистить зубы.

     И теперь у нашей Любы

     Дырка в каждом, каждом зубе.

     Каков будет ваш ответ?

     Молодчина Люба? (нет)

     Блеск зубам чтобы придать,

     Нужно крем сапожный взять

     Выдавить полтюбика

     И почистить зубики

     Это правильный совет? (нет, нет, нет)

     Ох, неловкая Людмила

     На пол щётку уронила

     С пола щётку поднимает,

     Чистить зубы продолжает

     Кто даст правильный совет?

     Молодчина Люда? (нет)

     Навсегда запомните,

     Милые друзья,

     Не почистив зубы

     Спать идти нельзя

     Если мой совет хороший

     Вы похлопайте в ладоши.

      Зубы вы почистили

      И идите спать

      Захватите булочку

      Сладкую в кровать.

      Это правильный совет? (нет, нет, нет)

      Чтобы зубы укреплять,

      Полезно гвозди пожевать,

      Это правильный совет? (нет, нет, нет)

      Вы, ребята, не устали,

      Пока здесь стихи читали?

      Был ваш правильный ответ,

      Что полезно, а что нет.

**Выступление команд***(сценарии  в Приложении 1)*

**5 конкурс «Приятного аппетита»**

**Ведущий:** Мы сегодня еще мало говорили о питании, а ведь как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы нам сейчас скажете сами. Вычеркните из списка вредные и ненужные организму продукты *(каждой команде карточки с названия продуктов):*

**рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.**

**6 конкурс «Угадай без слов»**   
**Ведущий:**Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? *(ответы детей)*

**Ведущий:** Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется - меньше болеет. Ребята, а вы знаете, что скоро в нашей стране стартуют Зимние Олимпийские игры. Олимпийские Игры  - это возможность для спортсменов показать свою силу, выносливость и быстроту. А какие зимние виды спорта вы знаете? Назовите их по очереди.

*Команды по очереди называют названия зимних видов спорта: биатлон, скелетон, бобслей, лыжные гонки, фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт, горные лыжи, сноуборд, прыжки с трамплина, кёрлинг.*  
**Ведущий:**А теперь выберите одну из карточек, и без слов покажите этот вид спорта. *(На карточках: хоккей, биатлон. Одна команда показывает, другие отгадывают, что за вид спорта был показан)*

**6 конкурс  «Хорошие и вредные привычки»**

**Ведущий:** Что же такое привычка? Привычка неосознанное повторение одного и того же действия. Привычка - это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.

Задание для команд:  
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

*Учащиеся сначала работают в группах самостоятельно: ставят +, - или ?, затем осуществляется проверка с помощью сигнальных карточек зеленого(+), красного(-) или желтого (?)  цвета.***Ведущий:**Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие. Давайте подумаем, какие еще хорошие привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом и т.д.*  
А какие вредные привычки еще не называли? *(курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)*

**8 конкурс «Музыкальный конкурс»***(тексты песен в Приложении 2)*

**Подведение итогов**

**Ведущий:** Слово предоставляется жюри *(подведение итогов).*

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

                  Чтобы быть всегда здоровым,                    Бодрым, стройным и веселым                   Дать совет я вам готова,                   Как прожить без докторов.                   Надо кушать помидоры,                   Фрукты, овощи, лимоны,                   Кашу утром, суп в обед,                   А на ужин винегрет.                   Надо спортом заниматься,                   Умываться, закаляться,                   Лыжным бегом увлекаться                   И почаще улыбаться.

Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” Так что будьте здоровы!

Список использованных источников

1. Маринцева Н.А. «Живая» газета «Здоровячки – это мы!»// Начальная школа. Всё для учителя! 2014, № 1. – С. 28 -30.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы. – 2-е изд., перераб. – М.: ВАКО, 2013. – 288 с. – (Мастерская учителя).
3. Туманова Н.Г. Папа, мама, я – спортивная семья //ПедСовет, 2005, № 5. – С.8-9.
4. http: //festival.1september.ru.
5. http: //nsportal.ru

**Приложение 1**

**Сценарий 1-ой команды «В лесу»**

**Медведь:** - Кто в лесу гуляет? Кто мне спать мешает?

**Девочка**: - Миша, это мы - ребята. Поиграй с нами.

**Медведь**: - Да я не умею.

**Девочка**: - Мы тебя научим.

**Медведь:**

- Я немного толстоват,  
И немного косолап.  
Но поверьте мне ребята,  
В этом я не виноват.

**Девочка**:

- А скажи, Мишутка, нам -  
Чем ты занят по утрам?

**Лиса:**

- Расскажи нам по порядку:  
Часто ль делаешь зарядку?

**Зайчик:** - Спортом занимаешься?

**Лиса**: - Водою закаляешься?

**Медведь**:

- Нет, зарядку - то, ребята,  
Я не делал никогда.  
Закаляться? Страшно, братцы,  
Ведь холодная вода.  
Может средство есть такое,  
Чтоб сильным, ловким стать,  
От других не отставать?

**Зайчик:**

- Есть такие средства, есть -  
Надо меду меньше есть.

**Лиса**:

- Утром долго не валяться,   
Физкультурой заниматься.

**Зайчик**:

- Прыгать, бегать и скакать,  
Душ прохладный принимать

**Медведь:**

- Ой, ой, ой! Мне не суметь.  
Я же все- таки медведь.

**Зайчик:**

- Ничего не бойся, Мишка,  
Ты Медведь, а не трусишка.

**Лиса:**

- Рядом с нами ты вставай,   
Все за нами повторяй!

**Зайчик**:

- Если хочешь быть умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым.  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки!

**Лиса:**

Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай.  
В санках с горки быстро мчись  
И на лыжи становись!

**Девочка:**

Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров!   
Физкульт...Привет!

**Сценарий 2-ой команды «Репка»**

**Автор:**

Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка – хвост колечком –

Дремлет у крылечка.

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна

«На зарядку, на зарядку становись!»

**Дед:**

У меня здоровье крепкое,

Посажу-ка лучше репку я.

**Автор:**

Лопату берет, идет в огород.

**Бабка:**

И у бабки без зарядки,

Слава богу, все в порядке!

**Автор:**

Рот разевает, громко зевает.

**Внучка:**

Клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

**Автор:**

На лавку садится, заплетает косицу.

Входят собака Жучка и кошка.

**Жучка:**

Поиграем лучше в прятки!

**Кошка:**

Обойдемся без зарядки!

**Автор:**

Жучка за кошкой,

Кошка – в окошко.

Выходит мышка

В спортивных штанишках,

Майка на теле,

В лапках гантели .

**Мышка:**

Раз! И два! И три – четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать –

Бегемота поднимать!

**Автор:**

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

**Дед:**

Ох, умаялся с утра…*(Уходит)*

**Бабка:**

Да и мне на печь пора.

Бабка уходит или садится на лавочку. Звучит музыка.

**Автор:**

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки

 – Репка выше кепки.

Из открытого окна

Та же музыка слышна.

**Дед:**

Эх, бульдозер бы сюда,

Без него - совсем беда!

**Автор:**

Тянет-потянет –

Вытянуть не может.

**Дед:**

Где ты, бабка?

**Бабка:**

Я сейчас!

Ай да репка удалась!

**Автор:**

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянуть не могут.

**Дед:**

Как тянуть? С какого боку?

Выйди внучка на подмогу!

**Автор:**

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тяннут-потянут –

Вытянуть не могут.

**Внучка:**

Ломит спину, ноют ручки.

Нет, не справиться без жучки.

**Автор:**

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянуть не могут.

**Жучка:**

Разбудить придется кошку,

Пусть потрудиться немножко!

**Автор:**

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянуть не могут.

**Бабка:**

Мышку кликнуть бы на двор.

**Кошка:**

Мышку звать? Какой позор!

Мы пока и сами,

Кажется с усами.

**Автор:**

Тут из норки мышка – прыг,

Ухватилась за турник.

**Мышка:**

Чем топтать без толку грядку –

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

**Автор:**

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

**Дед и бабка:**

Влево – вправо,

Влево – вправо!

Получается на славу!

**Мышка:**

Встали! Выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!

**Автор:**

Мышка за кошку,

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут –

Вытянули репку!

**Приложение 2**

**Песня 1 команды**

1. Пусть бегут неуклюже  
Пешеходы по лужам  
И боятся простуды порой  
И неясно прохожим  
В этот день непогожий.  
Почему я здоровый такой  
**Припев:**

А я просто - Неболейка  
И ангины не боюсь!  
Я водою закаляюсь,  
Ни за что не простужусь!  
  
2. Кашель с насморком ходят  
И инфекцию носят,  
Заражают повсюду детей.  
А я лук обожаю,  
Их лимоном встречаю,  
И всегда выхожу без потерь.  
**Припев тот же.**

**Песня 2 команды**

1. Нам со спортом жить легко,

Нам со спортом жить легко,

Спорт нам интересен.

Спорт и дружба заодно,

Спорт и дружба заодно –

Их союз чудесен.

**Припев:**

Дух борьбы в нас живёт.

Он к победе нас ведет.

Поэтому весь класс поёт.

Что мне снег, что мне зной,

Что мне дождик проливной,

Когда мои друзья со мной.

1. Соревнуемся всегда,

Соревнуемся всегда.

Мы достойно, честно.

Мы -  спортивные друзья,

Мы – спортивная семья,

Это всем известно.

**Припев тот же.**

3. Не забудем никогда,

Не забудем никогда,

Будем помнить вечно.

Спорт и дружба – навсегда,

Спорт и дружба – навсегда,

Это в нас навечно!

**Припев тот же.**