***МОУ «СОШ с.Ново-Захаркино Духовницкого района Саратовской области»***

***Внеклассное мероприятие***

***«Молодость и здоровье – нам с бабулей подспорье»***

******

***Разработала***

***учитель начальных классов***

 ***I квалификационной категории***

***КАЗАКОВА***

***НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА***

***2013***

***Внеклассное мероприятие***

***«Молодость и здоровье – нам с бабулей подспорье»***

***Цели:***

* приобщать школьников к проблеме сохранения своего здоровья, к традициям народной культуры как источника нравственного здоровья;
* воспитывать собственную ответственность за здоровье;
* расширять представления о связи поколений, содействовать пониманию и оцениванию себя самого как продолжателя рода, вызывать у детей чувство гордости за своих родных, чувство заботы и ответственности за их здоровье.

***Оборудование:***

* на центральной стене сцены – название праздника, цветы, шары, на стенах пословицы, родословные, составленные и оформленные каждой семьей, на столиках-тумбах блюда здоровой кухни (кулинарные изделия по старинным бабушкиным рецептам), игра "Кольцеброс", цветик-семицветик с заданиями-ворчалками;
* стулья для участников, украшенные шарами и бантами;
* для призов – семена лекарственных растений в пакетиках, медали "Улыбка", "Самому гибкому", "Неунывайка" и т.д.;
* мультимедийный проектор, ноутбук, презентация.

***Ход праздника-игры***

***I. Вводная часть***

На сцену выходит учитель.

***Учитель.***

Продолжительность жизни измеряется годами, а ее качество – здоровьем. Быть здоровым – естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, поскольку запас жизненных сил с возрастом иссякает.

И кто, как не бабушки, наши строгие и мудрые, добрые и бодрые, наши неунывающие, жизнерадостные, милые бабушки, ведает это! Они-то точно знают, что гораздо проще и надежнее поддерживать здоровье, чем его восстанавливать. И чем раньше заняться укреплением здоровья, тем лучше.

Цель моя,

Чтоб поколенья наши молодые,

Взяв лучшее от пожилых, как эстафету,

Своим бы детям передали!

Итак, я приветствую всех участников нашего праздника-игры: "Молодость и здоровье – нам с бабулей подспорье".

***II. Приветствие участников***

Под задорную, бодрую музыку команды поднимаются на сцену и занимают свои места.

***Учитель.***

Так как дети в большинстве своем очень похожи на дедушек и бабушек, наследуя по генам от них не только внешние черты и темперамент, но и здоровье, я и решила сформировать команды из девочек, мальчиков и бабушек. Поприветствуем их!

***III. Основная часть праздника***

***Конкурс 1***

***"Каков род, таков и приплод"***

Нет без прошлого сегодня,

 Без него и завтра нет.

 Веселись, расти и пой, –

 Родословная с тобой.

***Учитель.***

Каждому человеку нужно знать и чтить своих предков. Зная свою родословную, человек тем самым показывает уважительное отношение к своим корням, памяти предков, семейным традициям. А еще, по утверждению генетиков, своему же собственному здоровью и ради здоровья будущего поколения.

Итак, первый конкурс: "Каков род, таков и приплод".

Вы видите на этой сцене прекрасные родословные, "генеалогические древа", которые составили команды.

Сейчас дети из каждой команды представят свою родословную, выделив в своем рассказе долгожителя рода.

А бабушки, переняв эстафету, добавят, что, по их мнению, является здоровьесберегающей основой их рода.

Бабушки должны назвать и раскрыть одну основную черту, например, команда 1 – физический труд, команда 2 – веселый нрав, неунывающий характер, команда 3 – баня.

Выслушиваются представления команд.

***Учитель.***

Большое спасибо командам за содержательные рассказы.

А в нашей школе здоровьесберегающей основой являются прежде всего уроки физкультуры.

Исполняется песня "Физкульт-ура!" (сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова).

1.Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Припев:

И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера.

Физкульт-ура!

2.Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

Припев.

3.Не боимся мы простуды,

Нам ангины нипочем.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом.

Припев.

Конкурс 2

"Профилактика старенья – в бесконечности движенья"

***Учитель.***

Песня помогла нам настроиться на следующий конкурс. Любимое занятие всех детей – бегать, прыгать, играть. Сегодня мы приглашаем поиграть и бабушек.

***Первая игра называется "Кольцеброс".***

Правила игры

У одной из бабушек в руках держатель. У каждого ученика по три кольца. По очереди дети бросают кольца. Количество попаданий соответствует количеству очков.

***Вторая игра называется "Поезд".***

Правила игры

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить "поезд", используя содержимое карманов, одежду, обувь и т.д. Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Конкурс 3

"И что нам горе, когда пословиц море"

Хорошая пословица поднимет любого молодца.

И что нам горе, когда пословиц море.

***Учитель.***

Это конкурс пословиц о здоровье. Наши участники готовились к этому конкурсу – они искали пословицы о здоровье.

Сейчас в течение трех минут поочередно игроки из каждой команды будут громко называть найденные ими пословицы о здоровье. За каждую пословицу команда получает одно очко. (Примеры пословиц представлены в Приложении.)

Конкурс 4

"Ешь правильно – и лекарство не надобно"

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

***Учитель.***

Значение питательных веществ для роста и развития организма трудно переоценить. Вы уже догадались, что следующий конкурс – о питании. Он так и называется: "Ешь правильно – и лекарство не надобно".

Команды проводят презентацию самых аппетитных блюд здоровой кухни, приготовленных по старинным фирменным бабушкиным рецептам, и рассказывают о них по плану.

План рассказа

1. Оригинальное название.

2. Из каких продуктов состоит.

3. Приготовление.

4. Какие питательные вещества преобладают? Для чего они нужны?

5. Чем полезно.

***Учитель.***

Пока команды готовятся к следующему конкурсу, проведем игру со зрителями. Я называю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором: "Это я, это я, это все мои друзья". Если не согласны – молчите.

Игра со зрителями "Это я, это я, это все мои друзья"

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

С жвачки импортной, конфет?

6.Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

7.Кто поел – и чистит зубки

Ежедневно 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 танцевать?

***Учитель.***

 Команды готовы представить нам свои блюда здоровой кухни, приготовленные по старинным фирменным бабушкиным рецептам.

***Учитель.***

 Предлагаю вспомнить правила правильного питания.

Презентация.

***Конкурс 5***

***"Бодрящий дух врачует песнопенье"***

Для танца, песни не страшны года,

Пусть даже волосы седые,

Коль сохранил ты навсегда

Те чувства озорные!

***Учитель.***

Приступаем к пятому конкурсу – "Бодрящий дух врачует песнопенье". Это конкурс художественной самодеятельности, к которому команды готовились заранее. Конечно же, выступление команд должно отражать тему "Сохранение здоровья".

Итак, слушаем и смотрим команду...

Команды исполняют приготовленные номера.

Примеры выступлений представлены в Приложении.

***Конкурс 6 (для бабушек)***

***"Мудрые советы бабушки"***

***Учитель.***

Как известно, у каждой бабушки в запасе есть свои, проверенные временем, надежные рецепты от детской хвори. И уж если кто-нибудь заболел...

Нам бабушки помогут,

Рецепты подберут,

Мудрыми советами

К здоровью приведут.

***Учитель.***

Кто первым поделится своими маленькими хитростями – рецептами от детской хвори?

Выслушиваются советы бабушек.

***Конкурс 7 (для мальчиков)***

***"Сеанс смехотерапии"***

Здоровье – царство смеха,

Сам смех – тропа к успеху,

И все нам удается,

Когда душа смеется.

***Учитель.***

Улыбка и смех – это плодотворные человеческие реакции. Смех лечит лучше, чем лекарство.

Надо научиться смеяться и радоваться любому пустяку. Давайте вспомним анекдотичные случаи из вашей жизни, связанные со здоровьем, и посмеемся вместе.

Дети вспоминают различные случаи и рассказывают их аудитории.

***Конкурс 8 (для девочек)***

***"Ворчалки и эмоции"***

***Учитель.***

Не секрет, что бабушки принимают активное участие в воспитании внуков. Народная мудрость гласит: "Бабушка – вторая мать". У каждой бабушки есть запас ласковых имен для любимых внуков. Но в воспитании шаловливых, не всегда послушных детей не обходится и без осуждений, ворчаний, ругани и даже наказаний. Всем известно – настоящая бабушка должна уметь ворчать.

Вот девочки сейчас любовно поворчат на заданную тему, используя соответствующие эмоции.

"Эмоции" – дети, одетые соответствующе и с надписью на голове:

 "Радость" – в розовом платье;

 "Удивление" – в голубом платье;

 "Страх", "Ужас" – в фиолетовом платье;

 "Горе" – в черном платье;

 "Надежда" – в красном платье;

 "Стыд" – в коричневом платье.

Вот вам эмоции, а в цветике-семицветике темы, на которые можно ворчать. Открывайте лепесток цветика-семицветика, на обратной стороне читайте тему "ворчалки", выбирайте соответствующую эмоцию и ворчите.

Дети выполняют задания. После конкурса учитель приглашает "эмоции" подняться на сцену.

***Учитель.***

Все эмоции составляют краски жизни. Положительные эмоции продлевают жизнь, а отрицательные ее укорачивают. Какие из них положительные?

- Радость.

***Учитель.***

Эмоций много, а положительных мало. Радость, надежда – вот положительные эмоции. Значит, какие эмоции надо стараться вызвать у бабушки, чтобы продлить ей жизнь?

- Радость, улыбку, смех.

***Учитель.***

Вы можете сделать это прямо сейчас. Подойдите, обнимите любимую бабушку, скажите ей ласковые слова.

Под музыку дети подходят к бабушкам.

Постарайтесь как можно чаще вызывать положительные эмоции у близких людей, ведь радость молодит, а значит, приносит здоровье. А в подарок бабушкам ученики исполнят песню.

Песню "Ах, работа, ты домашняя работа"

 слова Хайта, музыка Савельева

1.Ах, работа, ты домашняя работа,

Заниматься нам тобою неохота.

Мыть, стирать, ходить за хлебом,

Пол мести, варить компот –

Одному такое дело не осилить и за год.

Припев:

Без бабушки, без бабушки

Не испечь оладушки,

Котлеты пережарятся,

Свернется молоко.

А с бабушкой, бабусенькой

Живется в доме весело.

Живется в доме весело

И дышится легко.

2.Ах, работа, ты домашняя работа,

Заниматься нам тобою неохота.

Погонять бы мяч футбольный

Или с книжкою прилечь,

Но работы много в доме –

Надо бабушку беречь.

Припев.

3.Ах, работа, ты домашняя работа,

Заниматься нам тобою неохота.

Ах, бабулечка седая,

Мой любимый старый друг,

Ты повсюду успеваешь,

И на все хватает рук.

Припев.

***IV. Заключительная часть праздника***

***Учитель.***

Вот и подошел к концу наш праздник. Давайте посмотрим, с какими итогами мы закончили его. Мы продолжаем себя в детях, внуках. И я вместе с бабушками очень надеюсь, что наши внуки войдут во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми. Именно таким людям должно принадлежать будущее. Здоровья вам! Радости! Любви!

Слово жюри для подведения итогов.

*Приложения*

**

***Конкурс 3***

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Спорт – эликсир жизни.

3. Движение – жизнь.

4. Чистый рот – враг болезней.

5. Чисто жить – здоровым быть.

6. Будь умеренным в еде, но не в работе.

7. Чем меньше соли, тем меньше боли.

8. Профилактика старенья – в бесконечности движенья.

9. Здоровье всего дороже.

10. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

11. Без болезни и здоровью не рад.

12. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

13. Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

14. Больному сердцу горько и без перцу.

15. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.

16. Болезнь человека не красит.

17. Болен – лечись, а здоров – берегись.

18. Боль без языка, а сказывается.

19. Больной – и сам не свой.

20. Больной лечится, здоровый бесится.

21. Больной – что ребенок.

22. Болячка мала, да болезнь велика.

23. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

24. В добром здоровье и хворать хорошо.

25. Где пиры да чаи, там и немочи.

26. Где просто, там живут лет до ста.

27. Дай боли волю – умрешь раньше смерти.

28. Дай боли волю – она в дугу согнет.

29. Живот – не нитки: надорвешь – не подвяжешь.

30. Здоров будешь – все добудешь.

31. Здоровому врач не надобен.

32. Здоровому все здорово.

33. Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.

34. Здоровье дороже богатства.

35. Здоровье дороже денег: здоров буду – и денег добуду.

36. Здоровье не купишь – его разум дарит.

37. Здоровьем слаб, так и духом не герой.

38. Здоровью цены нет.

39. Здоровье не купишь.

40. Кто встал до дня, тот днем здоров.

41. Кто не болен, тот здоровью цены не знает.

42. Курить – здоровью вредить.

43. Не больной привередлив – боль.

44. Не всякий умирает, кто хворает.

45. Нездоровому все немило.

46. Не помер Данила, а болячка задавила.

47. Не рад больной и золотой кровати.

48. Несладко, несолёно, зато здорово.

49. Не спеши умирать, еще належишься.

50. Не спрашивай здоровья, гляди в лицо.

51. Не спрашивай у больного здоровья.

52. От здоровья не лечатся.

53. Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

54. Раньше смерти не умрешь.

55. Ребенком хил, так взрослым гнил.

56. С курами ложись, с петухами вставай.

57. С поста не мрут, а от обжорства мрут.

58. Сама болезнь скажет, чего хочет.

59. Свою болячку чужим здоровьем не лечат.

60. Сладко естся, так плохо спится.

61. У кого болит, тот и кричит.

62. У кого болят кости, тот не думает в гости.

63. У кого что болит, тот про то и говорит.

64. Увечье – не бесчестье.

65. Ум да здоровье дороже всего.

66. Умеренность – мать здоровья.

67. Уходила, умучила, согнула да скрючила.

68. Хвораю – ем по караваю, не могу – ем по пирогу.

69. Хороший повар стоит доктора.

70. Человек стареет, болезнь молодеет.

71. Чистая вода – для хвори беда.

72. Баня парит, баня правит.

73. Анкета не прибавит века.

74. Баня – мать вторая.

75. Баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

76. Верь не болезни, а врачу.

77. Горьким лечат, а сладким калечат.

78. Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.

79. Есть болезнь – есть и лекарства.

80. И собака знает, что травой лечатся.

81. Играй – не отыгрывайся; лечись – не залечивайся!

82. Кроме смерти, от всего вылечишься.

83. Лук да баня все правят.

84. Лук с чесноком – родные братья.

85. Лук – от семи недуг.

86. На болячку не молись, а лечись.

87. Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном да запей квасом.

88. Не то зелье, чтоб в землю, а то, чтоб жилось.

89. Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болью сидит.

90. Нельзя исцелить, так можно отрубить.

91. Ранить легче, чем лечить.

92. Та душа не жива, что по лекарю пошла.

93. Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.

94. У всякой лекарки свой препарат.

95. Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

96. Чеснок да редька – так и на животе крепко.

97. Морковь прибавляет кровь.

98. Ешь правильно – и лекарство не надобно.

99. Зелень на столе – здоровье на сто лет.

100. Ешь досыта, а работай до поту.

101. Через рот сто болезней входит.

102. Не ложись сытым – встанешь здоровым.

103. Хорошо прожуешь – сладко проглотишь.

104. Дома ешь, что хочешь, а в гостях – что велят.

105. Знайка дорожкой бежит, а незнайка на печке лежит.

106. Без уменья и сила ни при чем.

107. Совет хорош, а дело лучше.

108. Терпенье и труд все перетрут.

109. Ты пожалей – и тебя пожалеют.

110. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

111. Кто крепок плечом, тому и ноша нипочем.

112. Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.

113. Лекарств тысяча, а здоровье одно.

114. Сидит раскис, по бокам развис.

115. Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

116. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

117. Счастливые часов не наблюдают.

118. Радость молодит, горе старит.

119. Ржа ест железо, а печаль – сердце.

120. Мужество делает ничтожным удары судьбы.

121. Оружие слабого – жалоба.

122. Сильный телом победит одного, сильный духом – тысячи.

123. Смех – здоровье души.

124. Где песня льется, там здоровье живется.

125. Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их.

126. Если не бегаешь, пока здоров, забегаешь, когда заболеешь.

127. В какой день паришься – в тот день не старишься.

128. Не вовремя старость, не к делу хворь.

129. Не годы старят, а жизнь.

***Конкурс 5 (художественная самодеятельность)***

***Команда 1***

Дети исполняют русскую народную песню "Горлица".

1.Горлица тоcкует, дятел все долбит,

А глухарь токует, а душа болит.

А душа, душа-то тем и хороша,

Все летит куда-то, крыльями шурша.

Припев:

Горлица и дятел да еще глухарь,

Дайте мне печали – я их спрячу в ларь.

Счастье улыбнется, все пойдет как встарь,

Горлица вернется, будет петь глухарь.

2.Я друзей пернатых от невзгод, дождей

Всех могла бы спрятать в горнице своей.

Зернышки раздачи разнеси, глухарь,

Горлице и дятлу и себе, глухарь.

Припев:

Горлица и дятел да еще глухарь,

Дайте мне печали – я их спрячу в ларь.

Счастье улыбнется, все пойдет как встарь,

Горлица вернется, будет петь глухарь.

***Команда 2***

Стихи.

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

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.

Ну а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

А потом на целый вечер

К телевизору засядешь

И посмотришь по порядку

Сериалов череду,

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда –

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит.

***Команда 3***

Частушки.

1.Если денег не имеешь,

Со здоровьем вдруг беда,

Вылечить тебя сумеют

Смех, зарядка и вода!

2.Эх, топну ногой

Да притопну другой,

Облилась водой холодной –

Снова стала молодой!

3.Эх, топни, нога,

Топни, правенькая.

Все равно спортсменкой буду,

Хоть и маленькая.

4.А наш умный старый дед –

Ему восемьдесят лет –

Добавляет в чай женьшень

И смакует целый день.

5.Маме с папой помогаю

И работы не боюсь!

Отчего же я такая?

Оттого что не ленюсь!

6.А мое-то чучело

Чего отчебучило:

Меня к ЗОЖу приучает,

Диетой замучило.

7.Позавидуйте, подружки,

Что здоровой я расту,

Бег – зимой, купанье – летом,

Медитация по сну.

8.Третья тысяча открыта,

Новый счет Христовых дней.

Ох, напьюсь я девясила –

Стану в девять раз сильней.

9.Прыгать, бегать и играть

Физкультура учит.

Может, кто-нибудь из нас

И медаль получит.

10.Положу под изголовье

Я полынную траву.

Принесет она здоровье,

Сон и счастье наяву.

11.Веселитесь, не стесняйтесь!

Там, где смех, печали нет!

Больше двигаться старайтесь,

Свой храня менталитет.

12.Тетя Соня захотела

Изменить частично тело,

Цену у врача узнала

И сознанье потеряла.

13.Если б не было воды,

Не было б и кружки.

Если не было бы нас,

Кто бы пел частушки?

14.Пожелаем вам здоровья,

Чтобы боли все ушли.

Завершаем петь частушки,

Просим хлопать от души!