Титульный лист

|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | Праздник "Жить здорово!" |
| Автор (ФИО) | Алифанова Ольга Анатольевна |
| Должность автора | Учитель начальных классов |
| Школа – полное наименование согласно Устава | Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 11" г. Палласовки Волгоградской области |
| Адрес, номер телефона, электронная почта педагога (совпадает с электронной почтой, указанной при регистрации на сайте),  | г. Палласовка, ул. Мичурина, 589047560920olgaalifanova@rambler.ru |
| Возраст учащихся | 9-10 лет |
| Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» | «Разговор о правильном питании» |

|  |  |
| --- | --- |
| Сценарий праздника для учащихся 2 класса «Жить здорово!»Цель: познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, перечнем продуктов питания, содержащих витамины.Задачи: - обучать соблюдению правил рационального питания, - формировать у учащихся потребности вести здоровый образ жизни - развивать познавательный интерес, коммуникативность. Авторская разработка предлагает новый вариант организации профилактической работы и пропаганды здорового образа жизни среди младших школьников с использованием формата телепередачи «Жить здорово» и содержит игры, задания, тексты стихов. Эффективность авторской разработки: повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, активное участие родителей в жизнедеятельности школы; улучшение показателей здоровья и показателей физической подготовленности детей, сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.90% учащихся считают своё питание вкусным и полезным, выбирая в ежедневный рацион потребление различных овощей и фруктов с богатым содержанием витаминов. 95% учащихся понимают, что избыточное потребление продуктов, содержащих большое количество соли, сахара и углеводов, приносит вред здоровью и приводит к избыточному весу. По результатам анкет был получен хороший показатель, показывающий, что младшие школьники хорошо представляют себе, какие предпринять шаги к сохранению своего здоровья. В этом вопросе многие ребята показали, что способны самостоятельно «без подсказок взрослых» понимать, что с детских лет необходимо заботиться о здоровье.Родители проявляют больший интерес к проблеме формирования здорового образа жизни своих детей. Их интересуют проблемы физического воспитания, профилактики заболеваний, оздоровления ребенка, его психофизиологического развития, вопросы приобщения детей к культурным ценностям. Показатель количества заинтересованных в решении данных вопросов родителей достиг 100%.Место проведения: актовый зал школыОформление сцены: плакаты с эпиграфом «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля»; «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!»; мини-таблицы и рисунки с названием витаминов и перечнем продуктов. Оборудование и реквизит: муляжи фруктов и овощей, иллюстрации с изображением овощей и фруктов; маски с названиями витаминов, костюмов для инсценировок, призы (свежие овощи и фрукты); приготовленные блюда из овощей и фруктов.Подготовительная работа: для проведения праздника дети заранее заучивают стихи, распределяют роли для инсценировок; готовится выставка литературы по ЗОЖ, родителями организуется работа кафе «Витаминное» и защита фирменных блюд.Ход праздника:Ведущий: Мы рады вас приветствовать на нашей передаче «Жить здорово»! *(Звучит музыка к передаче)* С вами ведущая – Ольга Анатольевна и мои ученики – помощники.Важнейшим пунктом в сохранении здоровья является правильное питание.Мы ведем наш разговор о полезной пищеИ напомним вам совет, он не будет лишним –  Прежде чем за стол вам сесть, призадумайся, что съесть!*(Звучит песня «О нашей пище» на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной)*Какую пищу есть полезно детям?Вопрос заботит каждую из мам.Строительную функцию отводятТаким необходимым нам белкам.Припев: Важней всего, чтоб в меню было  И сыр, и рыба, и орех.  А также мясо, творог, яйца Тогда здоровьем поразим мы всехА как же обойтись без углеводов?Волнуются все мамы по утрам.Они с жирами вместе в непогодуТепло поддержат в организме нам.Припев.1 ученик:

|  |
| --- |
| Наша песня напрямик всем вам точно говорит:И белки и углеводы безусловно, все важны.Ну, а также организму требуются и жиры. |

*(В процессе выступления заполняется схема питания­)* Пища Белки Жиры УглеводыВедущий: Но только ли из белков, жиров и углеводов состоит наша пища?2 ученик: Я «Здоровье на тарелке» изучал вчера не зря. И теперь я знаю: в пище минеральные есть вещества.*(Дополняет схему табличкой «минеральные вещества»)* Группа «любознательных»: Знаете ли вы, что в теле человека содержится около 300 грамм поваренной соли. Она помогает удерживать в нашем теле воду. Благодаря ней наша пища переваривается, а вредные микробы погибают. Суточная потребность ее составляет 10-15 граммов, а избыток вреден, т.к. приводит к повышению кровяного давления. Соли кальция нужны организму для роста костей. Они регулируют работу сердца, участвуют в процессе свертывания крови.Соли фосфора необходимы нервным клеткам и для здоровья зубов.Соли железа необходимы, чтобы наши клетки получали достаточное количество кислорода. Соли магния регулируют работу сердца.Ведущий: Спасибо. Но в чем, же заминка? Ищем причины…3 ученик: Мы позабыли назвать витамины. *(Дополняет схему словом «витамины»)*3 ученик: Живут витамины в стране Витаминии,  И в этой стране не бывает уныния.  Жильцы ее силой и бодростью славятся,  С любою болезнью запросто справятся!Ведущий: (задает вопрос зрителям) А какие витамины знаете вы? *(По ходу ответов на сцене появляются ученики с табличками А, В, С, Д)*Инсценировка «Кто важнее»Ведущий: Витамины А, В, D и С примостились на крыльце,  И кричат они, и спорят: «Кто важнее для здоровья?»Витамин А: «Я», - промолвил важно А, - «Не росли бы без меня».Витамин С: «Я», - перебивает С, - «Без меня болеют все».Витамин В: « Нет», - надулся гордо В, - «Я нужнее на земле,Кто меня не уважает, плохо спит и слаб бывает».Витамин D: «Нет, только D всех вас важней! Нужен я для крепости костей!»Ведущий: Так и спорили б они в соре проводя все дни,Если б Петя ученик не сказал им напрямик:Петя: « Все вы, братцы, хороши для здоровья и души.Если б вас я всех не ел, все болел бы и болел.С вами всеми я дружу, я здоровьем дорожу!»Группа любознательных: Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.(схема) Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.Ведущий: Где же живут витамины? Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов.*(После прочтения стихотворения каждый «витамин» прикрепляет информационный листок с перечнем продуктов)*Витамин А: Где же витамин «А» найти, чтобы видеть и расти? Он и в масле, в жирном сыре и, конечно, в рыбьем жире. И в печенке, и в желтке он бывает в молоке. И морковь, и абрикосы витамин «А» в себе носит. Во фруктах, ягодах он есть, их нам всех не перечесть.Витамин В: Рожь, пшеница и гречиха, печень, дрожжи и сырок, Вкусный от яиц желток – витамины «В» имеют И отдать нам их сумеют. «В» - в наружной части злаков, хоть он там неодинаков. Это вовсе не беда, группа «В» там есть всегда.Витамин С: А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами, Он в капусте и в шпинате, и в шиповнике, в томате, И в салате, в щавеле, поищите на земле. Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква, И лимон, и апельсин. Ну, во всём мы «С» едим!Витамин Д: «Д» находится всегда в молоке и в рыбьем жире, В масле сливочном и в сыре. Это вкусная еда.Ведущий: В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.С Витаминчиком игра! Собирайся детвора. А водить у нас поставлен витамин с названьем «А».Приглашаем для беседы нашего гостя. Какое полезное действие оказывает витамин А на здоровье человека? В каких продуктах содержится? *(Выбрать среди продуктов)**(Витамин А вручает жетон «Знаток витаминов»)*Ведущий: «С» важнейший витамин, он всем нам необходим. Кто запомнил, почему все обязаны ему? Угадайте, что в мешке спрятал Витаминчик «С»?Приглашаем для беседы следующего гостя. *(Ведущий поочередно достаёт из мешка овощи, фрукты, зелень (глаза завязаны), а ребёнок на ощупь или по запаху определяет, что это. Витамин С вручает жетон «Знаток витаминов»)*Ведущий: А для общего здоровья«В» ничем не заменим. Чтоб о нём побольше знать, загадки нужно разгадать.Приглашаем для беседы следующего гостя. Стоит три коробки. Что внутри?1. Без него и бутерброд не торопится нам в рот.  Он вкусный, питательный, на вид замечательный. (Сыр)2. Горшочек маленький, кашка сладенькая,  Горшочек не разбить – и кашки не добыть. (Орехи)3. Растет на грядке зеленая ветка, на ней созревают твёрдые детки.Дружно сидят они вместе в стручке, будет зимой у нас суп на столе. (Фасоль)4. Что в поле метелкой, а в мешке золотом. (Ячмень)*(Витамин В вручает жетон «Знаток витаминов»)*Ведущий: Остался только «Д» один, желает поиграть,Какой продукт полезней -он будет проверять.Предлагаем три продукта. Каждый содержит витамин D. Какой продукт вы поставите на 1 место, на 2 и 3? 1место-шпроты в масле, 2 место-яйцо куриное (желток),3 место – молоко коровье *(Витамин D вручает жетон «Знаток витаминов»)*Ведущий: Для зрителей конкурс. В коробке находится продукт, употребляя в пищу который, облегчает людям заучивание наизусть какого-либо материала. (Морковь)Группа «любознательных»:Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина. В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах. Знаете ли вы, что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».(Агитбртгада)Ученик 1: Приветствуем всех, кто время нашёл и в школу на праздник здоровья пришёл! Ученик 2: Пусть туча хмурая смотрит в окно, но в зале уютно у нас и светло! Ученик3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь и набираем, естественно, вес! Ученик4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны! *(Звучит музыка, несколько мальчиков исполняют подвижный танец. Вдруг один ученик падает.)*Ученик5: Да-а, вот это видно класс! Стало плохо мне сейчас!Передо мной всё закружилось, в голове всё помутилось. Ученик 1: Так нельзя его бросать! Надо доктора позвать! Ученик5: Не хочу я докторов! Я почти уже здоров! Ученик 1: У тебя ужасный вид. Визит к врачу не повредит. Ученик 2: Послушай! У меня болели уши,Так мне в день по три укола месяц медсестра колола!И, как видишь, жив-здоров, и живу без докторов! Ученик 3: Без уколов можно жить - начинай таблетки пить.Вот тебе таблеток куча. Я купил на всякий случай. *(Даёт мешок «Таблетки")* Ученик 4: У меня есть пожеланье - занимайся обливаньем!Я вот эту процедуру не меняю на микстуру.И в мороз, и в жаркий день закаляться мне не лень! *(В руках тазик и полотенце)*Ученик 1: Физкультура - вот рецепт!Больше двигайся давай! Бегай, прыгай, приседай!Мяч лови и мяч кидай! Приготовился? На старт!*(Кидает мяч больному)*Ученик 5: Погоди! Нам с тобой не по пути.Лишь подумаю про спорт, слёзы катятся на пол. *(Падает)* Все: Врача! Врача! Айболит: Здравствуйте, ребята! Я доктор Айболит.Что случилось? Что болит? Есть и йод, и вата. Ученик 5: Боли, доктор, в голове. Помогите, доктор, мне,У меня такая слабость - не хочу я даже сладость! Айболит: Сейчас осмотр проведу, чем смогу - тем помогу.Ручки слабые, ножки тоже...Та-ак, на что ж это похоже?Ну-ка, рот открой пошире: раз и два, и три, четыре.Зубы все пока на месте. Посоветуемся вместе. Ученик 3: Надо дать ему таблетки! Ученик 2: В нос закапать из пипетки! Ученик 1: Надо выпить порошок! Ученик 3: Антибиотиков - мешок! Ученик 1: Надо дать ему микстуры! Ученик 4: Справку дать от физкультуры! Айболит: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!Мне понятно, в чём вопрос! Это авитаминоз!Витаминов не хватает! Витамины в теле тают! Все: Ерунда! Не верим! *(Выходят дети - Витамины)*Айболит: Познакомьтесь - витамины А, В, С и Д.Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе. Витамин А: Чтобы были вы красивы, чтобы не были плаксивы,Витамин В: Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, кипело!Витамин С: Чтобы громче пелись песни, жить чтоб было интересней,Витамин Д: Нужно сильным стать, здоровым, Есть творог, сметану, плов, соки пить и молоко. Витамины*(хором):* Эти истины не новы! Айболит: Витамины - это жизнь! С ними нужно всем дружить!У тебя болезней нет! Дам тебе такой совет:Витамины потребляй и здоровье прибавляй! Ученик 5: Вот спасибо, доктор, Вам! Каждый должен думать сам,Как болезни победить и здоровье сохранить!Витамины - это жизнь! С ними нужно всем дружить! Все: Все, и взрослые, и дети, помните вы наш совет:Круглый год - зимой и летом - без витаминов жизни нет!Ведущий:Для больного человека нужен врач, нужна аптека.Входишь - чисто и светло всюду мрамор и стекло.За стеклом стоят в порядке склянки, банки и горшки,В них пилюльки и облатки, капли, мази, порошки -От коклюша, от ангины, от веснушек на лице,Рыбий жир, таблетки, хины и, конечно, витамины -Витамины: "А", "В", "С"! *Сергей Михалков. Чудесные таблетки (отрывок)*Ученики: Мама даст мне витаминку, кисленькую аскорбинку:Вкусную, хорошую, жёлтую горошину.Съем её, чтоб вирус гриппа и другая хворь не липли.Насморк, кашель и простуду избегу и позабуду.Витаминку принимаю, только вот не понимаю,Как могло в такой крупице столько пользы поместиться?*(Показ витаминов, имеющихся в аптеке.)*Ведущий: А сейчас на сцену к нам выйдет гость особый,Со всего, что сделал, сам он снимает пробы.Каждый ремеслом его хоть чуть-чуть владеет,Только так, как может он, вряд ли кто умеет.Повар: Я колдую у плиты в колпаке высоком.Чтобы вкусные мечты исполнялись к сроку,Чтобы «хватит» и «чуть-чуть» мне не говорили,А без всяких «не хочу» ели да хвалили!Здесь, сегодня и сейчас совершится чудо –Приготовил я для вас фирменное блюдо!Я очень старался и очень спешилИ вам витаминный салат накрошил. Ешьте – станете сильны и лицом красивы!Ведущий: Что сказать мы все должны повару?Зрители: Спасибо! Ведущий: Внимание! Внимание! В нашем зале открыто кафе «Витаминное». Работают в нашем кафе ваши мамы. Они тоже приготовили салаты и соки собственноручно и готовы поделиться своими секретами с вами. Девиз кафе «Витаминное»:«Каждая травинка в желудке – витаминка!» *(Реклама - защита салатов и соков)*Ведущий: Я прошу Вас в заключенье: оцените все значенье Пищевого рациона как важнейшего закона. Ученик: Современный ученик, будь он молод иль велик, В пище толк обязан знать, то, что ест – все понимать. Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым, Витамины – каждый день!Доктор Айболит: Кто здоровым хочет быть, не болеть и не хандрить,Пусть полюбит витамины – враз исчезнут все ангины!Если хочешь быть здоров, позабудь про докторов.Спортом лучше занимайся, в речке плавай, закаляйся.Витамины не забудь, в них – к здоровью верный путь! *(Все поют финальную песню на мотив «Хорошее настроение».)*Чтобы со здоровьем был у вас порядок,Правильно питайтесь вы в любой денек.Витамины в этом вам всегда помогут,Вспоминайте чаще все советы ЗОЖ.Припев: И здоровье, непременно, вас порадует не раз.И хорошее настроение не покинет больше вас.Не забудьте также вы про физкультуруЗанимайтесь спортом, позабыв про лень.Помните, что лучше быть всегда здоровымИ с зарядки начинайте каждый новый день.ПрипевЛитература1. Баева Л. Н. Весёлый урок здоровья. Конкурсно-игровая программа для детей 10-12 лет. http://www.eduvluki.ru/ch/upr/
2. Болеева И. Н. Внеклассное мероприятие по теме «Винегрет–шоу» http://.festival.1 september.ru
3. ОстапчукТ. Н. Как питаешься, так и улыбаешься / Читаем, учимся, играем. 2008, № 1.
4. СмеловаВ.Г. Оратория во славу витаминов / Читаем, учимся, играем.2005, №7.
5. Хирьянова И. С. Сценарий игры-путешествия в летнем школьном лагере «Дорога к доброму здоровью» http://menobr.ru/
6. Чернявская Е. П. Сценарий праздника «Путешествие по стране здоровья» http://.festival.1 september.ru
7. ШатиловаТ.А. Витаминка/ Читаем, учимся, играем. 2005, №3.
 |