

АРЛЕКИН.

Чтоб наркотики не стали
Вам преградой на пути.
Лучше в жизни эти вещи
Стороною обойти.
Ну, а если вдруг столкнулись
С этой жуткою бедой,
Друг придет на помощь другу,
Протяните дружбы руку!

Ю. Горбова, г. Минск

Материалы с 7-й по 62-ю стр. подготовлены по Т. Бубенчиковой



Азбука здоровья

Методическая разработка
валеологической программы

ЦЕЛЬ

Пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей устойчивого интереса к познанию, развитие творческих способностей.

ОФОРМЛЕНИЕ

Выполненные из бумаги: солнышко, цветы — 5 шт., бабочка — 1 шт., облачко — 3 шт., паровозик — 1 шт., вагончики — 8 шт., надписи на вагончиках: «Загадочный», «Скороговорочный», «Целительный», «Спортивный», «Информационный», «Музыкальный», «Салатный», «Творческий»; буквы, написанные на карточках, — 24 шт. (а, б, в, г, д, ж, з, к, л, м, н, о, п, р, с, т, у, ф, х, ц, ч, ш, я); 3 карточки со скороговорками: «Здоров будешь — всего добудешь», «Чай горячий пей, на себя не лей», «Холода не бойся, по пояс мойся»; 3 листа бумаги, 3 карандаша, 3 тарелки, лекарственные растения засушенные — 6 видов, 3 карточки с текстом песни «Ничего на свете лучше нету». 3 карточки со словами: свекла, лук, помидор, яйцо, растительное масло, сыр, орехи, сухарики, сметана; 3 карточки со словами: лук, тыква, огурец.

Выход ведущих и конкурсы сопровождаются веселой ритмичной музыкой.

ВЕДУЩАЯ (1): Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье и как его измерить? (Ответы детей.) Правильно! Здоровье человека в большой степени зависит от него самого, а для этого мы с вами должны быть физически активными, большую часть свободного времени находиться на свежем воздухе, заниматься творчеством, быть добрыми, умеренно и правильно питаться, ведь неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6—10 лет. А также очень плохое влияние на здоровье человека оказывают употребление наркотиков, алкоголя, никотина. Будем вести здоровый образ жизни и проживем долго и счастливо. И чтобы у нас все получалось, предлагаю вам отправиться в путешествие и изучить азбуку здоровья. Ведь простая азбука вам всем известна? А значит, вы легко вспомните названия овощей, фруктов, ягод, начинающиеся на определенную букву алфавита. Нам необходимо расшифровать все буквы, которые располагаются в названиях вагончиков, только после этого мы с вами сможем отправиться в путь. Итак, вы готовы? (Дети выполняют задание.) Молодцы! Все верно отгадали. Наш состав состоит из восьми вагонов, мы будем переходить из вагона в вагон, играя и соревнуясь. На нашем пути произойдет две остановки. Все заметили, что у нас в помещении три стола, за которыми вы расположились, и это означает то, что у нас три команды. Сейчас каждая команда должна придумать себе название, связанное с питанием, например, пельмени, ананасы и т. д. (Представление команд.) За каждое выполненное верно задание вы будете получать букву. Победителем станет команда, набравшая большее количество букв.

Итак, друзья, наконец-то мы в поезде, который медленно набирает ход, и первый вагон, в котором мы оказались, называется «Загадочный».

КОНКУРС

Задается по 5 вопросов каждой команде.

1. Какой из этих продуктов не делают из молока? (Сыр, творог, хлеб, сметана.)

2. Говядина — это мясо... (*коровы, барана, курицы, свиньи*).
3. Из какого растения пекут белый хлеб? (*Картофель, пшеница, авокадо, крапива*.)
4. Главный источник витаминов... (*мясо, фрукты, рыба, напитки*).
5. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный. (*Суп, сок, компот, кисель*.)
6. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу? (*Винегрет, укроп, петрушка, салат*.)
7. Приготовление какого блюда не обходится без свеклы? (*Пюре, запеканка, борщ, уха*.)
8. Какого витамина много в черной смородине? (*А, В, С, Д*.)
9. Что называют очень полезным «растительным мясом»? (*Фрукты, ягоды, рыбу, грибы*.)
10. Каким словом называют и фрукт, и часть глаза? (*Груша, яблоко, авокадо, мандарин*.)
11. Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ? (*Меч, лук, кортик, кинза*.)
12. Чем вытирает губы после еды культурный человек? (*Рукавом, ладонью, скатертью, салфеткой*.)
13. Какое из этих названий не обозначает пирожное? (*Безе, наполеон, эклер, бультерьер*.)
14. Что из перечисленного обозначает лекарственное растение? (*Царапчик, коготок, ноготок, пальчик*.)
15. Что надо обязательно сделать перед сном? (*Поиграть на компьютере, почистить зубы, сделать зарядку, посмотреть фильм*.)

ВЕДУЩАЯ (2):

Обратите внимание:

Сияет солнце, воды блещут,
На всем улыбка, жизнь во всем,
Деревья за окном трепещут,
Купаясь в небе голубом!

А что это? К нам заглянул солнечный зайчик.

ИГРА «Солнечный зайчик»

Закройте глаза. Представьте, что солнечный зайчик прыгнул вам на лоб, погладьте его, а теперь он прыгнул на нос, на щеки, погла-

дим их, а теперь зайчик прыгнул вам на шею, плечи, растираем и их, зайчик быстро перепрыгнул на ваш животик, погладим его, а теперь откройте глаза и помашите кистями рук, скажите «до свидания» солнечному зайчику.

ВЕДУЩАЯ (1): Пришло время перейти в следующий вагон. Вы готовы? Идем. (*Дети имитируют движение*.) Замечательно! Какое же название у этого вагона?

ДЕТИ: «Скороговорочный».

Каждая команда получает карточку, знакомится с текстом и по очереди хором проговаривает скороговорку.

- Холода не бойся, по пояс мойся.
- Чай горячий пей, на себя не лей.
- Здоров будешь, всего добудешь.

ВЕДУЩАЯ (2): Отличные скороговорки. Мы дружно их проговорили. Лучшие получили букву для своей азбуки здоровья. А теперь переходим в следующий вагон, он называется «Целительный».

Много трав растет полезных
На земле нашей родной.
Помогают от болезней
Мята, пихта, зверобой,
Из даров лесного царства
Люди делают лекарства.

КОНКУРС

Каждой команде предлагается набор лекарственных трав из двух наименований, ребята должны по внешнему виду, запаху определить название растений.

- Березовые листья, мята.
- Солодовый корень, мать-и-мачеха.
- Подорожник, листья малины.

ВЕДУЩАЯ (1): Разобрались с лекарственными растениями, можно отправляться в другой вагон. Но что это? Поезд замедляет ход, остановка «Спортивная», и вагон называется так же.

Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом.
Змеев пестрых запускай,
На коньках зимой гоняй.

Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе,
Сильным будь на радость всем —
Славный, удалой спортсмен.

От каждой команды приглашается по одному участнику (например, самые высокие ребята). Они показывают упражнения, команды повторяют движения. Чья команда сделает это четче, та и побеждает.

ВЕДУЩАЯ (2): Поезд отправляется через одну минуту, посмотрите, какая замечательная природа окружает нас, вдохните глубоко свежий воздух. Ребята, пора заходить в вагон «Информационный».

Детям предлагается для ознакомления следующая информация.

Питание — одна из основных потребностей человека, а пища — единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии.

Правила питания:

- Есть продукты, полезные для здоровья.
- Есть в одно и то же время.
- Есть продукты в определенном порядке.
- Есть не быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек тщательно пережевывать.
- Не объедаться.
- Сладости есть только после обеда.
- После еды полоскать рот.
- Употреблять больше фруктов, ягод и овощей. Они — главный источник витаминов.
- Чистить зубы 2—3 раза в день.

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда вообще не растут.

Что такое гигиена? Знают кошки и гиена,
Бурый мишка, мишка белый.
Еж, собака и пчела,
Что всегда не грех, помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну а после можно смело
Приниматься за дела...

ВЕДУЩАЯ (1): Как много информации мы услышали, думаю, что вы обязательно ее запомните. «Живи разумом, так и лекаря не надо» — гласит народная мудрость. Ребята, вы готовы перейти в следующий вагон? Отлично! «Музыкальный» вагон. Слышите, какая мелодия здесь звучит? Она вам нравится? Вы знаете, что музыка оказывает благотворное влияние на человека. Она может быть спокойной и веселой и может влиять на настроение людей.

КОНКУРС «Музыкальный»

Ребятам раздаются карточки с текстом песни, дети по знаку Ведущего поют (по очереди или вместе, по усмотрению Ведущего).

Ничего на свете лучше нету,
Чем бродить друзьям по белу свету.
Тем, кто дружит, не страшны тревоги,
Нам любые дороги дороги,
Нам любые дороги дороги!

Припев:

Ла-ла-ла-ла-ла-ла,
Ла-ла-ла-ла-ла,
Ла-ла-ла!
Е-е!

Наш ковер — цветочная поляна.
Наши стены — сосны-великаны,
Наша крыша — небо голубое,
Наше счастье — жить такой судьбою,
Наше счастье — жить такой судьбою!

Припев:

Мы свое призванье не забудем!

Свет и радость мы приносим людям!
Нам дворцов заманчивые своды
Не заменят никогда свободы!

ВЕДУЩАЯ (2): У всех замечательное настроение! Я думаю, что только с таким настроением можно приступить к массажу.

Дети встают в одну шеренгу, кладут руки на плечи впереди стоящего игрока и по сигналу Ведущего начинают делать ему массаж спины. Затем Ведущим дается команда: «Стоп», «Кругом» — и задание повторяется.

ВЕДУЩАЯ (1): Хорош был массаж. Вы замечательно справились с этим. А теперь хорошо было бы поесть. Поэтому мы все дружно переходим в «Салатный» вагон.

Каждая команда получает карточки с перечнем продуктов питания, чистый лист бумаги и карандаш, дается три минуты. За это время ребята должны выбрать из предложенного списка продукты, необходимые для приготовления салата. Затем салату дается название. Команды защищают свое блюдо.

ВЕДУЩАЯ (2): Какие необычные названия вы придумали салатам, а сами салаты!.. Обязательно попробуем приготовить их, возвратясь из путешествия, у себя дома. Вы согласны со мною?

Мы приближаемся к конечной станции, но нам необходимо побывать еще в последнем вагоне нашего поезда. Готовы? Переходим в «Творческий» вагон.

Команды получают карточки с рисунками или словами: «лук», «огурец», «тыква». Ребята должны изобразить то, что указано в карточке, движениями, мимикой, жестами, не произнося слов. Соперники угадывают, какой это фрукт, овощ или ягода.

ВЕДУЩАЯ (1): Ну вот, мы оказались на конечной остановке. Вам понравилось наше путешествие? А теперь давайте посчитаем количество букв в вашей азбуке здоровья. У кого оно наибольшее, тот является победителем сегодняшней игры. Примите наши поздравления! Я думаю, что вы не пожалели о том, что сели в этот поезд. В каких вагонах нам пришлось сегодня побывать? Что интересного вы увидели, узнали? В какие игры мы с вами играли? Кого мы встретили на пути? Я уверена, что

вы будете заботиться о своем здоровье и проживете долгую и счастливую жизнь! До новых встреч!

По окончании игры вручаются призы победившей команде.

Н.И. АБРАМОВА, г. Рубцовск, Алтайский край.

ЛИТЕРАТУРА

Баль, Л. В. Букварь здоровья. — Любое издание.

Максиняева, М. Р. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками. — М., 2002.

Ридерз Дайджест. Еда наш друг, еда наш враг. — Лондон; Москва, 2000.

Сорокина, Л. В. Край родной. — М., 2001.

Семенова, В. В. Домашний гигиенический справочник. — СПб., 1998.

Узорова, О. В. Все предметы начальной школы в викторинах. — М., 2002.



Необыкновенный случай из жизни Миши Воробьева

Рассказ о том, как мы все-таки мало знаем о растениях

МИША ВОРОБЬЕВ, КРАПИВА, КРАПИВОНЬКА — ее сестра, КОНОПЛЯ, СОСНА.

Миша возвращается домой из школы грустный, с опущенной головой.

МИША (идет и ворчит себе под нос): Надо же, придумала наша учительница по биологии для меня задание: «Как растения одевают человека». А как они нас одевают? Откуда мне знать? Да и вообще, на мне надеты пиджак, рубашка, брюки, а не какие-нибудь листочки, стебелечки и цветочки!

(С огорченным видом пинает банку, лежащую на дороге. Потом подбегает к этой банке, пытается вытащить ее из травы. Но вдруг громко вскрикивает.)

Ой, ой, как больно! Что это? (Смотрит себе под ноги.) Фу ты, крапива!

КРАПИВА: Не фу ты, а госпожа Крапива!

МИША: Тоже мне, госпожа! Какая ты госпожа! Ты — колючка!