

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Управление по образованию и науке  
администрации муниципального образования городской округ  
город-курорт Сочи Краснодарского края  
**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
гимназия №76 г.Сочи имени Кононцевой Г.В.**

---

354207 г. Сочи, Л-207, ул. Гайдара, 11, тел. 252-29-91, факс (862) 252-29-92

Тема: «В путь- дорогу собирайся , за здоровьем отправляйся»

Выполнила: Закусилова С.В.

МОБУ гимназии №76

учитель начальных классов

Сочи 2024г.

## Ведение

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым.

Ни для кого не секрет, что от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Современное состояние государства, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько взрослые, окружающие ребёнка, создают необходимые условия, способствующие своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя её развитию. Двигательная активность ребёнка не только способствует возрастанию мышечной массы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Развивающемуся организму ребёнка следует уделять большое внимание. Особенно важно следить за правильным режимом дня ребёнка, за его питанием и личной гигиеной. В любое время года дети должны заниматься упражнениями на свежем воздухе, которые не только укрепляют здоровье, закаляют организм, но и увлекают детей.

К сожалению, современные младшие школьники всё меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью уроками, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у них не остаётся времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие детского организма. Школьные уроки физкультуры компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности.

И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип « Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

В оздоровительных целях регулярно проводятся следующие виды мероприятий:

- Физкультминутки на уроках.
- Подвижные перемены.
- Спортивный час в ГПД.
- Участие в соревнованиях в учебном году.
- Дни здоровья и спорта

## **Положение о Дне здоровья и спорта**

### **Цели и задачи:**

День здоровья и спорта проводится в соответствии с годовым планом работы

### **Основными задачами являются:**

- Формирование у детей здорового образа жизни, повышение их двигательной активности.
- Укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;

### **Участники Дня здоровья и спорта**

В общешкольном Дне здоровья и спорта участвуют:

- Учащиеся 1-4 классов;
- Педагоги;
- Родители.

Соревнования командные. В состав команды должны входить ученики одного класса. Все участники команды должны иметь спортивную форму.

### **Программа Дня здоровья и спорта**

1. Сказочное театрализованное представление « Планета Здоровье ».
2. Комплекс обще развивающих упражнений (разминка).
3. Парад – представление команд.
4. Школьное десятиборье « Полоса препятствий ».
5. Массовый кросс (600 м).
6. Подведение итогов и награждение победителей.

### **Награждение**

Классы, занявшие 1.2.3 места, награждаются специальными дипломами.

Все команды-участники Дня здоровья и спорта получают диплом участника Дня здоровья и спорта.

### **Организация**

Организация проведения и подготовка места соревнований возлагается на педагогов

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЕ

## Сказочное театрализованное представление.

**Неболейка:** Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы говорим вам: «Здравствуйте, ребята!»

**Айболитовна** (Неболейке): А ты знаешь, что дороже всего на свете?

**Неболейка:** Конечно. Это жизнь, здоровье. Ещё в Древней Руси говорили: здоровье дороже богатства, здоровье не купишь, дал бы Бог здоровья, и счастье найдёшь.

**Айболитовна:** сегодня мы совершим сказочное путешествие на Планету Здоровье.( На сцене появляется Баба-Яга).

**Баба-Яга:**

Куда же вы все собрались?  
Вы моих друзей не дождались!  
Речь идёт о какой-то планете?  
Здоровье? Да нету такой на свете!  
А коль есть- всё равно не пущу!  
В одиночестве я загрущу...  
Проведём-ка лучше досуг  
Мы с одной из моих подруг.

(Неторопливо выходит Тётушка Лень)

**Тётушка Лень:**

Как манит моя кровать.  
Неохота мне вставать.  
Кто бы день ото дня  
Всё бы делал за меня?

(К залу) Угадали, кто я? Я Тётушка Лень. А у меня ещё есть брат – Грязнуля. А живёт он в королевстве Микробов.

( Вбегает Грязнуля)

**Грязнуля:** Вы меня звали? Я всегда и везде пригожусь. Я рад облегчить вашу жизнь. Вы знаете, что не нужно мучиться понапрасну.

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно-  
Никакого смысла нет:  
К старости сама собою  
Облысеет голова.

**Тётушка Лень** (обнимает Грязнулю и обращается к залу): на что вам далёкая планета Здоровье? Мы приглашаем вас в королевство Микробов – тут совсем недалеко.

(Появляется Петька Микроб.)

**Петька Микроб:** Я – Петька Микроб. Я живу везде: в воде, на руках, на вещах. Это вы сейчас меня видите, и вам кажется, что я большой, а на самом деле меня без микроскопа не увидишь. Вы ведь, я надеюсь, не моете руки и не забываете пить сырую воду? И конечно же не моете фрукты перед тем как их съесть? Тогда я с удовольствием поселюсь у вас в желудке. Мне там будет очень хорошо.

**Неболейка:** Не слушайте их , ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо.

(Баба-Яга достаёт яблоко, откусывает).

**Баба-Яга:** Вот я никогда ничего не мою! (Жуёт яблоко. Спустя немного времени хватается за живот, начинает кричать.) Ай-ай-ай! Ай, болит, болит мой живот!

(Входит Айболит)

**Айболит:** Кто-то меня звал? Это ты меня звала, бабушка?

**Баба-Яга:** Помоги мне, доктор! Я съела немытое яблоко немытыми руками, и у меня теперь живот болит

**Айболит:** (даёт Бабе-Яге лекарство) Это будет тебе, Баба-Яга, наука! Будешь теперь соблюдать правила гигиены.

(Айболит уходит, входит Госпожа Гигиена.)

**Госпожа Гигиена:** Давайте знакомиться. Я, госпожа Гигиена. Я умею предупреждать многие болезни.

Встань по утру, не ленись!  
Мылом умойся, утрись,  
Кто растрёпан, не умыт,  
Тот собой людей смешит!  
В. Одоевский.

**Неболейка:**

Мыть овощи, фрукты не забывай;  
Кипячённую воду для питья наливай;  
Перед едой руки мой ты всегда,  
И живот твой не будет болеть никогда.

А синьор Одеколон поможет вам избавиться от всякой гадости на теле. Протирайте одеколоном ступни ног после бассейна, шею – если в дороге вам негде помыться, а комар укусит – приложите к месту укуса ватку с одеколоном.

**Айболитовна:** Помните, чистота – залог здоровья, чистая вода – для хвори беда!

**Неболейка:** А чтобы окончательно прогнать наших непрошенных гостей в их королевство Микробов, нам нужно разгадать загадки Госпожи Гигиены.

**Госпожа Гигиена:**

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.  
(Мыло.)  
дождик льётся с потолка  
мне на спину и бока.  
До чего приятно это-  
Дождик тёплый, подогретый.  
(Душ.)  
лёт в карман и караулю  
рёву, плаксу иль грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.  
(Носовой платок.)  
В полотняной стране  
По реке простыне  
Плывёт пароход  
То назад, то вперёд.  
А за ним такая гладь-  
Ни морщинки не видать!  
(Утюг.)  
горяча и холодна-  
я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня- бегу,  
От болезней сберегу.  
(Вода.)  
На пыль, как зверь, бросается,  
Лишь ею и питается.  
(Пылесос.)

**Грязнуля:** Ваша взяла. Мы уходим. Но ещё вернёмся! А пока оставляю вместо себя Зубную Боль.

(Тётушка Лень, Грязнуля, и Петька Микроб уходят. На сцене появляется Тётушка.) Зубная Боль.)

**Тётушка Зубная Боль:** А вот и я! Я принесла вам гостинцы! Вот шоколад, конфеты, пирожные. (Угощает Бабу-Ягу.) Кушайте, кушайте и никого не слушайте.

**Баба-Яга** (ест конфет и вдруг хватается за щеку): Ай, болит! Ай, болит!

(Появляется Айболит.)

**Айболит:**

Хоть и больно ей лечиться,  
Хоть врача она боится,  
Всех зубов почти лишилась-  
Ничему не научилась!  
От пирожных и конфет  
Не оттащишь, нет, нет, нет!

**Баба-Яга:** Доктор, помогите!

**Айболит:** Открывай рот. (заглядывает в рот Бабе-Яге). Что за зубы?! Тебе их срочно лечить надо! Положу-ка я пока на больной зуб лекарство, а потом за основательное лекарство примемся. А Королева Зубная Щётка пришла дать тебе полезные советы.

(Айболит уходит. Входит Королева Зубная Щётка).

**Королева Зубная Щётка:** Если вы постоянно будите дружить со мною и с моею сестрою Зубной пастой, всегда будите со здоровыми зубами ходить. А тебя, Баба-Яга, неплохо отправить в путешествие к оазису Мятного вкуса, что у озера Аквафреш, да не просто так, а через пустыню Зубного порошка. И не отпускать в твою избушку на курьих ножках до тех пор, пока не привыкнешь чистить зубы ежедневно, утром и вечером, да ещё полоскать рот после каждой еды.

**Айболитовна:** А ещё, Баба-Яга, запомни: сладкое разрушает зубы\_ из зубов исчезает фосфор и кальций. А чтобы пополнить запасы фосфора и кальция, нужно есть рыбу, творог и другие молочные продукты.

**Баба-Яга:** Ладно уж... Вылечу я наконец свои зубы, вставлю недостающие и буду бережно относиться к ним.

**Неболейка:** А вам, ребята, нужно ещё знать, что есть надо не только мягкую, но и твёрдую пищу. Грызть, например, морковку, яблоки и другие фрукты или овощи. Это укрепит ваши дёсны.

**Королева Зубная Щётка:** Давайте, ребята. Научим Бабу-Ягу правильно чистить зубы.

(Ребята объясняют Бабе\_Яге, как надо чистить зубы.)

**Неболейка:** Ребята! Чтобы Зубная Боль убралась к себе в замок, нам нужно будет отгадать загадки.)

**Королева Зубная Щётка:**

Я не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам всегда я  
На зубы попадаю.  
(Зубной порошок.)

Хвостик из кости,  
а на спинке - щетинка.  
(Зубная щётка.)

Красные двери в пещере моей,  
белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб – всю добычу мою  
Я с радостью этим зверям отдаю.  
(Зубы.)

**Тётушка Зубная Боль:** Я ухожу. Но знайте, что я всегда начеку и приду в любое время к тем, кто не следит за своими зубами. Приду и заберу в замок Зубной Боли. А сейчас я оставляю вместо себя Простуду. (Уходит.)

(Входит Простуда.)

**Простуда:** Я властвую повсюду. В моём арсенале много замечательных болезней: грипп, ангина, бронхит...

**Неболейка** (обращаясь к Бабе-Яге): Бабушка –Яга! Почему у тебя такой печальный вид?

**Баба – Яга:**

Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрипла,  
И хожу я еле-еле –  
Мне б лежать сейчас в постели...  
Некому меня жалеть...  
Неинтересно мне болеть!

**Айболитовна:**

Тебе, Яга, полезен будет  
Мой совет простой:  
Пей при всякой при простуде  
Липовый настой.

**Баба – Яга:**

Я хожу и кашляю:  
Ках-ках-ках!  
Пью лекарства горькие!  
Ах! Ах! Ах!

**Айболитовна** (поёт на мотив песни Красной шапочки из одноимённого кинофильма):

Если долго-долго-долго,  
Если кашель не проходит,  
Если стало очень трудно  
На метле своей лететь,  
То, пожалуй, то, конечно,  
То, наверно-верно-верно,  
То, возможно-можно-можно,  
и в больницу загреметь.  
А-а, много уколов пропишут вам здесь,  
А-а, сто процедур про запас ещё есть.  
А-а, тут все вредные привычки,  
А-а, устранят вам медсестрички,  
А-а, лучше сюда не попадать,  
А-а, лучше сюда не попадать!

**Простуда:** А мои заклятые враги – принц Загар да принцесса Закалка. Они хотели меня победить, но у них это не вышло. На моей стороне всегда много детишек. Детишки эти их, конечно, не слушали, тоннами мороженое кушали, а холодной воды боялись – в общем, совсем не закалялись!

И правильно, ребята. Бойтесь холодной воды, зимой – свежего ветра, летом – жгучего солнца. И поменьше гуляйте. А уж если выходите на улицу, так одевайтесь правильно: чтобы было жарко, а холодный ветерок бы вас потом хорошенько, потненьких-то, обдул со всех сторон.

А на дне третьего стаканчика мороженого живёт моя старинная приятельница Ангина, иногда она ещё поселяется в стакане холодного молока или сока прямо из холодильника или в пригоршне сладенького снежка.

Моя свита всегда ждёт вас в моём замке. Это синьоры Кашель, Насморк, Озноб и синьора Высокая Температура.

**Баба – Яга:** Видно, ко мне уже привязалась эта самая синьора...(Кутается в платок.)

**Неболейка:** А ты, Баба-Яга, на высокую температуру не очень - сердись. Раньше она была Нормальной Температурой. Она не носилась по кочкам и канавам, не мучила маленьких детей. Это её Простуда заколдовала. Но её и расколдовать можно. Для этого на лоб больному нужно положить холодный компресс и давать ему побольше пить.

**Айболитовна**(подносит Бабе-Яге кружку с чаем): прописываю тебе, Баба-Яга, пить земляничный морс и чай с малиновым вареньем.

**Неболейка:** А ещё бороться с болезнями помогают витамины. Витамины есть почти во всех продуктах. Но больше всего их во фруктах и овощах.

**Айболитовна:** Витамин А живёт в морковке, в сливочном масле и сметане. Витамин С – в смородине, яблоках, луке, апельсине и лимоне. Витамин В – в чёрном хлебе.

**Неболейка:** А ещё есть вот такое правило:

Если ты решил здоровьем дорожить,  
Надобно с полезными растениями дружить.

**Валериана:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Валериана. Я умею помогать во время стрессов. У меня есть много друзей – таких-же лекарственных трав, как и я. Я предлагаю вам отгадать некоторые из них.

Стоят в поле сестрички,  
Жёлтый глазок, белые реснички.  
(Ромашки.)

Ах, не трогайте меня –  
обожгу и без огня!  
(Крапива.)

Сидит шут в луже,  
Вихры – наружу.  
Кто ни пройдёт –  
Всяк за вихор берёт.  
(Редька.)

В белых рубашенках,  
В зелёных полушалках.  
(Берёзы.)

Сидит Федосья,  
Распустивши волосья.  
(Лук.)

Красенькая матрёшка –  
Беленькое сердечко.

(Малина.)  
старым молодость вернёт,  
слабым силу придаёт.  
Болезнь любая, как мишень,  
Для корня жизни,  
Для... (Женьшеня.)  
Этот плод – шкатулка с секретом.  
Семена – стекляшки на вид,  
Все прозрачные, все розового цвета,  
А уронишь – странно, не звенит.  
(Гранат.)  
У лесной дороги он растёт;  
Ногу поранил – обязательно спасёт.  
(Подорожник.)

**Неболейка:** Спасти всех узников замка Простуды поможет ещё Фея Физкультура.

**Айболицовна:** Очень хорошо, если на переменах у вас есть возможность поиграть с мячом, обручем, скакалкой... летом полезно кататься на велосипеде, зимой – на лыжах. Но прежде всего утро надо начинать с зарядки.

(Входит Фея Физкультура.)

### **Фея Физкультура**

Ноги наши быстрые.  
Метки наши выстрелы.  
Крепки наши мускулы.  
А глаза – не тусклые!  
По порядку стройся в ряд!  
На зарядку все подряд!  
(А. Барто.)

Здравствуйте! Меня зовут Фея Физкультура. Сейчас мы вместе с Бабой-Ягой прогоним Простуду!

**Простуда:** Да где уж вам!

**Фея Физкультура:** Ты сейчас в этом убедишься.

Итак, глубоко вдыхаем... И разводим руки в стороны...  
(Фея Физкультура демонстрирует движение, Баба-Яга его за ней и случайно ударяет рукой по Простуде так сильно, что та отлетает в сторону. Дальше все под чтение стихов делают зарядку. Простуда мечется, а потом убегает.)

**Неболейка:**

Кто-то делает зарядку  
То в прискокку, то в присядку.  
Кто-нибудь играет в мячик-  
Это что-нибудь да значит.  
Кто-нибудь ныряет ловко-  
Это тоже тренировка.  
Кто-то на велосипеде  
Приближается к победе.

**Фея Физкультура:**

Кто-то прыгнул дальше всех-  
Вот невиданный успех.  
Лыжник любит лыжи  
К финишу всё ближе.  
А ещё сказать хочу:  
Слава шайбе и мячу!

**Айболитовна** (Бабе-Яге): начни делать зарядку каждый день. Тогда ты и без волшебной метлы будешь легко взбираться на холмы, преодолевать ямы и овраги. Помни: у ленивых мышцы слабые, а всё тело – рыхлое. У тех, кто мало двигается, плохо работают сердце, лёгкие, и даже пища плохо переваривается. Да и болеют они чаще других.

**Бабы-Яга:** С сегодняшнего дня буду делать зарядку каждое утро!

**Фея Физкультура:** А для вас, ребята, я приготовила загадки:

Бегут по дорожке  
Доски да ножи.  
(Лыжи.)  
Эта птица – синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (Волан.)  
Не обижен, но надут,  
Его по полю ведут.  
(Мяч.)

Мелом вычерчена стенка-  
Лихо прыгает соседка!  
(Классики.)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки,  
И несут меня не кони,  
А блестящие... (коньки).

**Баба-Яга:** Я поняла, мне нужно срочно начинать заниматься своим здоровьем. Но вот, к сожалению, стать такой стройной, какой я была когда-то, мне всё равно не удастся...

**Неболейка:** Да, ты права. Много мы теряем в молодости безвозвратно – и всё из-за лени. Вот хотя бы осанка. Чтобы наш позвоночник не искривился на всю жизнь, надо с детства следить за своей осанкой.

**Баба-Яга:** Ну что ж. Тут мне остаётся только пожелать ребятам вести себя разумнее, чем я когда-то в далёкой молодости. И не сидеть перед телевизором подолгу, а чаще выбегать на улицу – поиграть с друзьями, попрыгать и повеселиться.

Я обещаю дружить отныне с Феей Гигиеной, с Королевой Зубной Щёткой и с Господами Витаминами.

**Неболейка:** Да здравствует правильное питание!  
А витаминам особое внимание.

**Айболитовна:** Да здравствует гигиена!

**Неболейка:** Да здравствует режим!

И помните: движение – это жизнь!

Фея Физкультура приглашает всех ребят принять участие в командной эстафете «Школьное десятиборье».