

Архив

Департамент по культуре и туризму
Администрации Томской области
Областная детско-юношеская библиотека



«Чтобы бодрым быть весь день»



Томск 2003

Департамент по культуре и туризму
Администрации Томской области



Областная детско-юношеская библиотека

«Чтобы бодрым быть весь день»

Сборник материалов в помощь организации
оздоровительных мероприятий в дошкольных и школьных
общеобразовательных учреждениях

Томск 2003

Составитель: **Вахренева З.И.**

Набор текста: **Некрасова Т.Ю.**

Ответственный за выпуск: **Разумнова В.П.**

«Чтобы бодрым быть весь день»: Сборник материалов в помощь организации оздоровительных мероприятий в дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях/Сост. З.И. Вахренева; Обл. дет.-юнош. б-ка. - Томск, 2003.-35 С.

ОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92/1
e-mail: office@odub.lib.tomsk.ru
<http://www.odub.tomsk.ru>
т.26-56-72

Предисловие

По данным Всемирной организации здравоохранения, на состояние здоровья населения влияют следующие факторы:

- ® образ жизни-60-65%,
- ® генетика-15-20%,
- ® экология-10%
- ® медицина-10%

Сохраняются неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья школьников.

Показатели физического развития детей и подростков характеризуются относительным снижением показателей физической работоспособности, замедлением темпов развития. Явление акселерации сменилось децилирацией, характеризующейся не только более медленным развитием, но и увеличением числа детей и подростков с низким весом и астеническим телосложением.

Все эти негативные тенденции развиваются на фоне уменьшения объема профилактических мероприятий, увеличения школьных нагрузок, ухудшения условий обучения и воспитания, структуры организации питания, уменьшения занятиями физической культурой и спортом.

Негативные тенденции в состоянии здоровья школьников требуют совместных действий педагогов и медицинских работников. В целях совершенствования охраны здоровья, детей школьного возраста издан совместный приказ Министерства здравоохранения и Министерства образования РФ от 31.05.02 № 176/2017, а на основании его совместный приказ департамента здравоохранения и Управления образования Администрации Томской области «О мерах по улучшению охраны здоровья детей Томской области».

От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит их здоровье. Ребенок должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Необходимо с детства формировать правильные навыки охраны собственного здоровья, привычку к чистоте, аккуратности, порядку. Постепенно ребенок овладевает основными культурно-гигиеническими навыками. Вместе с тем необходимо знакомить детей с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, что подводит к пониманию влияния физических упражнений на организм человека, его самочувствие.

В настоящем сборнике предлагаются ряд уроков, игровых программ, детских спектаклей в помощь оздоровительным мероприятиям в дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях.

Как питались на Руси (Урок для учащихся начальных классов)

Цель урока:

- познакомить детей с тем, как питались наши деды, а также чем полезна эта пища для нашего организма.

Ход урока

Приветствие гостей

В начале урока дети получают письмо от Зелибобы.

«Здравствуйте, друзья!»

Сегодня я не смогу прийти на урок к вам, потому что у меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

Я составил себе меню; торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Зелибоба».

- ✚ Скажите, прав ли Зелибоба, составив для себя такое меню, для того чтобы быстрее поправиться?
- ✚ Почему?
- ✚ Какие советы вы дали бы ему?
- ✚ Почему надо есть больше овощей и фруктов? (**Богаты витаминами**).
- ✚ Сейчас мы в этом убедимся. Послушайте загадки про овощи и постарайтесь дать ответ. А овощи сами расскажут о себе, чем они полезны.

**Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест - похвалит.
(Гречневая каша).**

- ✚ А какие каши еще знаете? (Показ круп).
- ✚ Для чего нужно есть каши? Правильно, для завтрака самое подходящее блюдо, каши содержат необходимое количество питательных веществ. Они очень легко усваиваются, что важно утром, так как ваш организм только «просыпается».

**Сидит на ложке, свесив ножки? (Лапша).
Кругла, рассыпчата, бела
На стол она с полей пришла
Ты посоли ее немножко,
Ведь, правда, вкусная ... (Картошка).**

(Маски заранее надеты на головы детей, выходят, рассказывают о себе, садятся за стол).

А вы знаете, что любимая наша картошка - иностранка. На наши поля она прибыла из-за океана. Первое время картошку выращивали любители редких растений не на грядках, а в цветочных горшках.

Французская королева даже украшала свое платье цветами картофеля, а вареный картофель подавали на обед только королю. Постепенно она распространилась и из лакомства превратилась в пищу бедняков.

В кожуре картофеля есть особые вещества, которые помогают нам выздоравливать во время простуды. Поэтому хорошо делать картофельные ингаляции.

Красна, как кровь. Называется ... (Морковь).

Хочешь вырасти сильным - ешь морковь. В ней витамин А содержится. Его еще называют витамином роста. А еще морковный сок с медом помогает при кашле. Кто хочет иметь хорошее зрение, должен есть морковь и пить морковный сок.

**Хоть я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крепка, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я ... (Свекла).**

А вы знаете, что сок свеклы наши предки использовали для лечебных целей. Его закапывали в нос при насморке.

**А на этой грядке –
Горькие загадки.
33 одежды - все без застежки.
Кто их раздевает Тот слезы проливает. (Лук).**

В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато он помогает нам не болеть. Есть такая поговорка - «*Лук от семи недугов*». Он помогает человеку быть здоровым.

Есть еще один защитник:

Маленький, горький, луку брат.

Отгадали? Это **чеснок**.

Лук и чеснок используют для профилактики гриппа.

**Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня в них ищи! (Капуста).**

Квашеная капуста - это наш сибирский лимон. В ней живет витамин С. Мелко нарубленная, заправленная тертым яблоком, луком, растительным маслом, да еще и клюквой, она просто необходима нам зимой.

✚ Чем овощи полезны для нас?

Овощи хороши не только тем, что содержат витамины. Многие из них имеют лечебные свойства, которыми пользовались еще в старину. Необходимо помнить эти народные средства и использовать их. А чтобы не заболеть, нужно проводить профилактику. Почаще есть чеснок, лук, квашеную капусту.

Как вы уже слышали, эти овощи мы употребляем в пищу не только сейчас, но и в далеком прошлом наши предки тоже использовали их не только для лечебных целей, но и для приготовления различных кушаний.

✚ Вот сегодня на уроке мы поговорим о том, что ели и пили наши деды. Каким был их стол?

Прежде всего, надо сказать, что жизнь связана с землей, заботой о ней, с выращиванием овощей, ведь от урожая зависела судьба его семьи. Но выращивали не только овощи, но и много чего другого, без чего нельзя было обойтись в повседневной жизни.

Послушайте загадку и скажите: без чего не мог обойтись человек?

**Отгадать легко и быстро.
Мягкий, пышный и душистый
Он и черный, он и белый,
А бывает подгорелый. (Хлеб).**

& «Дорогой товар из земли растет».

& «Хлеб - всему голова».

✚ Объясните, как вы понимаете смысл пословиц? (Дети высказываются).

✚ Ребята, а вы знаете, откуда к нам на стол пришел хлеб? (Дети высказываются).

Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тысяч лет. Хлеб содержит большинство необходимых человеку питательных веществ.

С хлебом были связаны многие обряды. Это пляски, игры в честь наступления сбора урожая. У нас в России этот обряд называется «именинник», согласно которому последний сноп украшали или наряжали в сарафан и кокошник и носили с плясками по деревням, поздравляли с окончанием жатвы (показать сноп).

(Выходит девушка в русском сарафане, с караваем).

А раз это праздник, то пели песни, водили хороводы.

Игра «Каравай»

(Девочки встают вокруг девушки в хоровод):

Как на богатый урожай
Испекли мы каравай.
Вот такой вышины,
Вот такой ширины.
Каравай, каравай,
Кого хочешь - выбирай.

Девушка:

- Я люблю, конечно, всех. Ну а хлеб наш лучше всех.

Хлеб, какой он есть сейчас, не всегда был. Вначале это были лепешки из каши-теста, испеченные на раскаленных камнях. Плотные и подгоревшие, они мало напоминали современный хлеб. Хлеба пекли разной формы: круглые, продолговатые, плетеные, в форме птиц, рыб, пирамид.

Ставили хлеб в старину на самое почетное место. Он дорог был тем, что много труда было затрачено на его выращивание.

Хлеб

Хлеб в России пекли с куполами, Чтоб хватило, как неба, на всех. За широкими в доме столами Крошку бросить считалось за грех. В суеверных веках, между прочим, И примета жила недобра:	Если ты не доел хоть кусочек, Значит, силы своей не добрал. И хлеб-соль-это русский обычай. Словно символ людской доброты. И наш герб без колосьев пшеничных Не имел бы такой красоты.
---	---

«**Хлеб да соль**» - так говорил по обычаю русский человек, приветствуя всех за столом. «**Хлеба кушать**», - непременно отвечали ему. Хлебом и солью встречают русские люди всякого гостя. Хлеб да соль зовут к миру, к теплу домашнего очага.

Но к обеду подавали не только хлеб, каши, но и другие блюда, которые варили из хорошо известных овощей: капусты, моркови, свеклы и других овощей.

🧩 Как вы думаете, что могли варить из овощей?

(Дети высказываются).

Моя загадка вам поможет:

**Картошка, капуста,
Морковка да лук...
До чего же хороши
Получились наши... (Щи).**

✚ Что добавляли в щи?

(Дети перечисляют, а дети-«овощи» кладут в чугунок названный овощ и садятся на свои места).

Все это мелко нарезали, складывали в **чугун** и в **печь** ставили, доводили до готовности. Кстати, в печи, которая занимала большое место в доме, не только готовили пищу, выпекали хлеб, но и сушили продукты, одежду и даже мылись.

И вот щи готовы. Доставали чугунок из печи **ухватом**.

Ухват - это надетая на палку металлическая рогатка для подхватывания горшков, чугунов, которые ставятся в русскую печь. Достав из печи чугунок, ставили на стол посередине. Чугунок могли заменить на большую чашу - одну на всю семью. Размеры ее доходили до полуметра в диаметре.

✚ Чего не хватает на столе? (**Ложек**).

Кроме хлеба, который ставили на почетное место, чугунок со щами, на стол ставили солонки и раскладывали деревянные ложки.

Ложки и другая посуда были не расписанные, а те, кто побогаче, к празднику на стол стелили скатерть и расставляли другую посуду, которая отличалась своей красотой, нежели у бедняков.

✚ Ребята, а чем вы сейчас завершаете обед, ужин, завтрак? (**Компот, чай**).

Так и раньше, когда завершался обед, хозяйка подавала **в крынке квас**.

Крынка - глиняный сосуд для хранения жидкости.

Квас - древний напиток, который вместе с хлебом не раз от голодной смерти спасал.

И вот все готово к приему пищи. В прошлые времена, во время приема пищи, сидели чинно, о пустяках не говорили. Во время обеда вставать было нельзя, даже если вошел старший по возрасту или почетный гость. Ему кланялись, сидя за столом. Он первым начинал **трапезу** (прием пищи), и только после него все остальные могли начать есть.

Пищу из чугунка доставали ложкой, и над кусочком хлеба подносили к себе. Ложками не только ели, но это еще и прекрасный музыкальный инструмент. И в этом мы убедимся. (Выступление ансамбля ложкарей).

Как я вам уже говорила, в завершении обеда люди пили квас, но и отдавали большое предпочтение тем напиткам, которые давала «сама природа»: это березовый и кленовый соки.

✚ Вы любите соки? Чем полезны соки? (**Очень много витаминов, которые необходимы для организма**).

✚ Из чего могли делать сок наши деды?

Да, впрочем, и сейчас многие употребляют в рационе эти соки для того, чтобы быть здоровым. Сейчас я проверю, как вы знаете соки. Для этого поиграем в игру;

«СДЕЛАНО ИЗ»

- ✚ Сок из морковки - **морковный**.
- ✚ Сок из свеклы - **свекольный**.
- ✚ Сок из брусники - **брусничный**.
- ✚ Сок из клюквы - **клюквенный**.
- ✚ Сок из облепихи - **облепиховый**.

В соках очень много витаминов. Пейте их и будете здоровы.

- ✚ Но из ягод делали не только сок. Что ещё делали из ягод? (**Могли варить кисель.**) Кисель к нам пришёл издавна. «*Киселём брюха не испортишь*», - гласит поговорка. Для него всегда находилось место и самый большой почёт и на пиру, и в будние дни.

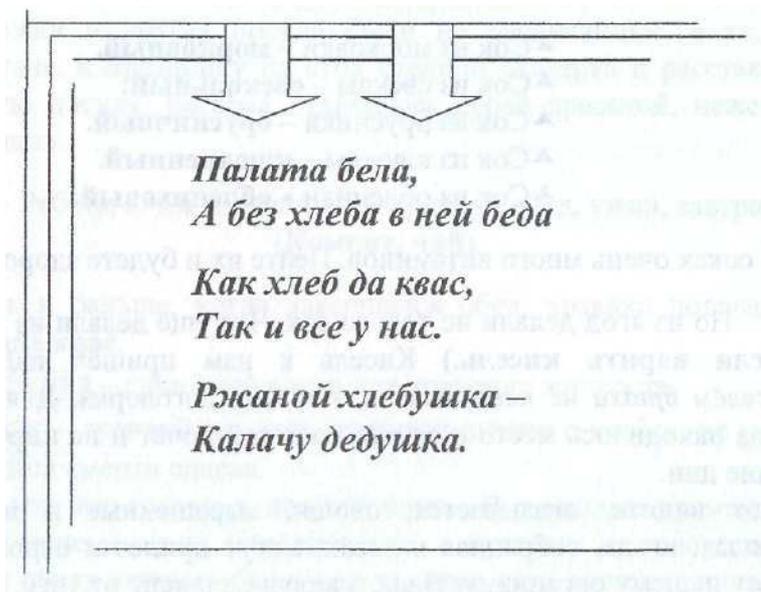
Вот видите, оказывается, овощи, выращенные в наших огородах, ягода, собранная в лесах, могут принести огромную пользу нашему организму. Наше здоровье зависит от того, что и как мы едим. Правильное питание - залог хорошего здоровья.

- ✚ Итак, ребята, скажите: для чего человек должен правильно питаться?
- ✚ Какие продукты надо использовать в своем рационе? Чем они полезны?

(Звучит музыка из телевизионной передачи «Улица Сезам». Входит Зелибоба с корзинкой сока).

- Посмотрите, кто к нам пришёл?
- Здравствуйте, друзья!
- Здравствуй, Зелибоба!
- Ребята, я всё слышал, о чём вы говорили на уроке. Теперь я знаю, как быть здоровым и почему наши дедушки, бабушки живут долго. Оказывается, нужно правильно питаться и есть самые полезные продукты. Спасибо вам за полезные советы, я вам принёс средство для укрепления здоровья.

(Зелибоба раздаёт сок детям).



Баня моет, Баня правит

И здоровья нам прибавит

(Инсценировка для учащихся старших классов)

Участвуют: Веник, Банный лист. Девушка-краса, три команды с произвольным числом участников.

Предварительная подготовка: изготавливаются костюмы для ведущих и отличительные таблички для команд - участников. Каждая команда получает домашнее задание - сочинить хвалу бане. Желательно также иметь веселые музыкальные заставки для выполнения заданий. Можно использовать фонозапись «Песни о бане» из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля»

композитора Г. Фиртича или песню-заставку к телепередаче «С легким паром». Понадобятся кучки веток для сбора веников и веревочки для их завязывания, простыни и мочалки.

Вместо музыкальных заставок можно использовать номера художественной самодеятельности. Для поощрения правильных ответов понадобятся вырезанные из бумаги силуэты «банных листочков». Аудиторию, где будет проводиться мероприятие, можно оформить букетами из листьев деревьев и плакатиками с надписью пословиц о бане:

- ® Банный день - что праздник.
- ® Банный денек все хвори уволок.
- ® В баню шел усталый, а из бани бравый да румяный.
- ® После банного веничка душа добрее.
- ® Баня свое дело знает - больному да хворому здоровье возвращает.
- ® Кто в баню ходит, тот живет вторую молодость.
- ® Банные умельцы - что бальзам для сердца.
- ® После бани придешь - душа поет!

Появляется Веник

Веник:

Эх, русская банька!
Деревянная шайка!
Веник да мыльце,
Приходите мыться!
Приходите париться,
Мишки да зайцы,
И ребенок-егоза,
И девица-краса!

Добрый денек вам, удалые молодцы и красные девицы! Не удивляйтесь, что к вам в гости пришел я - веник из бани.

Я веник славный,
Я веник полезный.
От хвори избавлю,
Коль ты болезный!

В средние века по всей Европе свирепствовали и чума, и холера. Вымидали от страшных болезней целые деревни, а то и города! И только Россию эти чудовищные болезни обошли стороной. А знаете в чем причина? В уникальных русских банях, в которых погибала любая хвороба и инфекция. В России живут люди чистоплотные, стремящиеся к здоровому образу жизни. Поэтому у каждого крестьянина на участке возле дома стоял отдельный сруб - персональная банька. Вот и ходили люди в бани и парились целыми семьями, выгоняли болезни и наводили чистоту да красоту!

Выходит Девица-краса.

Девица-краса (*низко кланяется Венику*).

Девица-краса:

Веничек лощеный, Веничек дубовый, здравствуй. Низкий поклон тебе, добрый Веник!

Веник:

Здравствуй, Девица-краса, роскошная коса!

Девица-краса:

У всех русских девушек в старину были длинные пышные волосы. А были они красивыми благодаря бане.

Веник:

У нас сегодня как раз разговор о банях.

Девица-краса:

Тогда и я к вашей беседе присоединюсь. В старину ежели брали замуж девицу, то родители обязательно в ее приданое вносили мыло, веник да пятак денег, чтобы было, с чем в баню сходить.

Вбегает Банный лист.

Баннный лист:

Стойте, стойте! Про меня забыли!

Веник:

А ты кто, такой приставучий, приятный и пахучий?

Баннный лист:

А вы меня не узнали?

Деввица-краса:

Как не узнать, Веник! Это же баннный лист! Пока моешься, он обязательно от веника в бане отклеится и к коже пристанет, да так и принесешь его домой из бани на память.

Баннный лист:

Так, может, сыграем с ребятами в игру, чтобы узнать, как они относятся к русской бане?

Веник:

А что, ребята, сыграем?

Ребята:

Да!

Веник:

Тогда приглашаем к нам три команды игроков.

Деввица-краса:

И каждая команда получит у нас свое - «банное» - название.

Выходят три команды. Каждая из команд получает карточки со своим названием: «Веник», «Шайка» и «Лавочка».

Баннный лист:

Ой, какие названия у наших команд смешные.

Велик:

Это я сам лично придумал названия команд для игры. Ведь и лавочка, и шайка, и, конечно, веник имеют отношение к бане.

Деввица-краса:

Итак, начинаем первый конкурс. Каждой команде я выдаю доску и грифель. Вы должны написать день недели, в который обычно принято ходить в баню. А также я попрошу вас объяснить, т.е. аргументировать устно свой ответ.

Ребята выполняют задание. (Пятница - конец недели, чтобы субботу и воскресенье встречать чистыми.) Веник оценивает выполнение первого задания.

Деввица-краса:

По словам врачей, русская баня гораздо эффективнее финской сауны. Ее влажный пар не может принести вреда верхним дыхательным путям, в отличие от сухого пара сауны. Баня бывает по-черному, а бывает по-белому. Баня по-белому - это обычная русская баня. А в бане по-черному нет трубы, и копоть оседает на стенках. Такая баня считается более экономной, а запах в ней особенно приятный и немного отдает дымом.

Баннный лист:

Но раз уж вам довелось прийти к нам в школьную... баню, то вот вам простыни, заворачивайтесь в них. Это будет вашей спецодеждой. А мы посмотрим, какая команда лучше завернулась в простыни. Только не надевайте простыни на манер привидений, а то зрители испугаются и убегут!

Звучит веселая музыкальная заставка. Веник и Деввица-краса оценивают конкурс по завертыванию членов команд в простыни.

Веник:

Но самое главное в бане, какой бы она ни была» по-белому ли, по-черному ли, это я - веник. Я, веник, существую на свете уже несколько веков. Вот такой я старый. И зовусь я не просто веником, а веником - маховым.

Деввица-краса:

Откуда же такое прозвище - маховый?

Веник:

От слова «махать». Веником же машут! А вот вам, ребята, и второе задание. Соберите-ка из этих веток веник, такой, какой бы вам хотелось взять с собой в баню.

Звучит веселая музыкальная заставка. Ребята собирают веники. Веник оценивает их работу.

Баннный лист:

Ох, и веники, ох и красавцы! А все-таки ребята не знают, что такое настоящий веник. Искусство составления банного веника можно сравнить, пожалуй, с тонкостями составления букетов. Какой веник выбрать в бане зависит от того, каким ароматом насыщен банный пар. Например, если пар пахнет эвкалиптом, то подойдет веник из веток березы и дуба. Если банщики, как они говорят, забросали в пар анисовый аромат, то лучше выбрать хвойный веник.

Деввица-краса:

Главное, чтобы веник был широкий и длинный, тогда им, как веером, будет удобно раздавать тепло по всему телу.

Веник:

Веник влияет на здоровье человека. Рябиновый веник, например, придает бодрость и свежесть, повышает давление, ольховый веник - хорош при ломоте суставов и усталости мышц, а дубовый и смородиновый - подходят людям с плохой кожей.

Деввица-краса:

А вот я еще знаю, что в бане можно любую болезнь вылечить.

Веник:

Любую - это мнение ошибочное. И пользоваться особенностями бани нужно осторожно, посоветовавшись с врачом или банщиком. Так, при простуде, особенно сопровождающейся температурой, в баню ходить нельзя. Ведь нагрузка на сердце становится большой, а организм и так еще слаб. Разрешается париться только при остатках кашля.

Особенно если использовать травы и эфирные масла с лечебными свойствами.

Баннный лист:

А я видел много толстяков, желающих согнать в бане лишний вес. Получается ли это у них?

Веник:

За двухчасовой сеанс можно сбросить до трех килограммов веса. Но учтите, что это происходит за счет обезвоживания, а не за счет обезжиривания организма, и потеря этого веса через короткое время возвращается на прежний уровень.

Баннный лист:

Как мне нравятся участники игры! Не знаю, к кому из них пристать, с кем из бани уйти!

Веник:

После бани - время душевных бесед. Давайте побеседуем и вспомним кинокартины и мультфильмы, где бы показывали баню.

Деввица-краса:

Да, пусть наши команды по очереди перечислят художественные и мультипликационные фильмы. Начнем с команды «Веник», потом - «Лавочка», а затем «Шайка».

Ребята перечисляют фильмы: «Ирония судьбы, или с легким паром», «Старый Новый год», «На Дерибасовской хорошая погода, на Брайтон-бич опять идут дожди», «А зори здесь тихие», «Любить по-русски 1, 2» и др.; мультфильмы: «Приключения капитана Врунгеля», «Королева - зубная щетка», «Мойдодыр», «Заячья банька» и др.

Веник:

А кто, какие пословицы о бане знает?

Ребята перечисляют пословицы. Далее конкурс оценивается, и подводятся итоги.

Ай да русская банька! Только русская душа может тебя понять и воздать тебе должное! Недаром говорят, что от бани и тело здоровеет, и душа добрее. Поэтому-то на Руси и добряков, и здоровяков не перевести. Ура бане!

Все (хором):
Ура!

Когда всем весело

Сценка - урок «Сказка о гигиене»

Действуют три персонажа под номерами - первый, второй, третий.

Третий персонаж выходит на сцену с письмом в руках. По нему видно, что он чем-то расстроен. Вскоре на сцене появляются и два других участника интермедии. С тревогой смотрят на третьего.

Первый.

Вы чем-то расстроены?

Третий.

Ну, как же не расстраиваться? Сколько раз говорят, говорят ребятам, что нужно слушать старших, не писать на заборах, не обижать животных, аккуратно складывать вещи...

Второй.

Не есть невымытых фруктов...

Первый.

И нужно мыть руки перед едой, а ноги перед сном, а не наоборот.

Второй.

Руки перед сном, а ноги перед едой...

Третий.

Да! И вы напрасно шутите - гигиена особенно важна! А вот (*потрясает письмами*) письма - пишут вожатые из пионерских лагерей, бабушки и дедушки, тети и дяди, мамы и папы - не моют рук ребята...

Первый.

А я вам так скажу: когда ребятам говорят все время одно и то же: мойте руки, убирайте постель, убирайте постель, мойте руки - так скучно становится, что ничего этого делать не хочется!..

Третий.

Что значит - скучно? Конечно, выслушать полезный совет - это вам не сказочку послушать... (*Останавливается, задумывается.*) Да, не сказочку... А вы знаете - у меня идея! Идите сюда!

Все шепчутся, поглядывая на зрителей.

Первый и второй.

Вот здорово!

Третий.

Тс-с! Давайте начинать! (*К зрителям*). Дорогие ребята! Слушайте веселую сказку! Жил да был царь. И был у него сад, в котором росли яблони с золотыми яблочками. Каждое утро царь вставал...

Второй.

Умывался, чистил зубы, делал зарядку...

Первый.

И отправлялся в сад. И вот однажды...

Третий (в образе царя).

А-а! Кто съел мои золотые яблочки? В принципе мне не жалко, но они же не мытые!..

Второй.

Прибежали на крик царицы сыновья. Самый смелый, Иван-царевич, покрутился под яблоней и говорит...

Первый (в образе Ивана-царевича).

Это, наверное, Жар-птица склевала - вон кругом ее перья разбросаны!

Третий.

Дорогие дети! Не разбрасывайте повсюду свои вещи!

Первый.

Батюшка! Дозволь мне, Ивану-царевичу, поймать Жар-птицу да поучить ее уму-разуму.

Третий.

Да как же ты ее поймаешь? Она в клетке живет, в саду у Кощея Бессмертного! А никак он тебя услышит, когда ты за птицей в сад полезешь?

Первый.

Кто? Кощей? Не услышит! Он же уши не моет никогда...

Третий.

Да? Ну, тогда поезжай.

Второй.

Сел Иван-царевич на коня и поскакал. Видит, в поле дуб огромный стоит и на нем написано...

Третий.

Дорогие ребята! Не пишите на деревьях, заборах и других общественных местах!

Второй (шепотом).

Ну, мы же не об этом сейчас...

Третий (шепотом).

Да? Извините...

Второй.

И на дубе написано: «направо пойдешь - себя не найдешь, налево пойдешь - без коня уйдешь...»

Первый.

А, пойду налево! Без коня, так без коня...

Второй и третий.

Неправильно! Ребята, берегите животных!

Первый.

Ну, правильно неправильно, а уж не вернешь. Выскочил навстречу Ивану-царевичу Серый волк!

Второй.

У-у-у! Ням – Ням – Ням ...

Первый.

Ой, кто это?

Второй.

Это я, волк, лесной санитар! Конь-то у тебя трус какой - убежал! Ну, ладно, я тогда тебя съем, Иван-царевич!

Первый.

Да? А вы лапы перед едой вымыли?

Второй.

Не-ет...

Первый.

А в какой лапе нож держать, в какой вилку - знаете?

Второй (совсем растерянно).

Не зна-аю.....

Третий.

Дорогие ребята! Учитесь правильно пользоваться за обедом столовыми приборами!

Второй.

Иван-царевич, научи меня, правильно есть! А я тебя за это к Кощею отвезу...

Третий.

Пообещал Иван-царевич волку, и они поскакали! Прискакали к Кашею в сад, взял Иван-царевич клетку с Жар-птицей...

Второй.

Хе-хе! Кощей со своими немывтыми ушами даже не шелохнулся!..

Третий.

А потом хватился, бросился в погоню - у-у-у!

Второй.

Иван-царевич, плохо дело - догоняет Кощей! Бросай назад волшебное мыло!

Третий.

Бросил Иван-царевич мыло - гора выросла перед Кощеем!

Первый.

Дорогие ребята! Пользуйтесь детским мылом! Мыло - ваш друг!

Второй.

Объехал Кощей гору и опять догоняет! Царевич, гребешок у тебя есть?

Первый.

Чего?

Второй.

Я говорю, гребешок у тебя есть?

Первый.

А как же! Он у меня всегда с собой!

Второй.

Бросай!..

Третий.

Бросил Иван-царевич гребешок - дремучий лес вырос перед Кощеем!

Первый.

Дорогие ребята! Всегда носите с собой расческу!

Третий.

Вошел Кощей в лес и заблудился! Ребята! Учитесь пользоваться компасом в лесу!

Второй.

А мы с Иваном - царевичем спокойно скачем домой...

Третий.

И того не знают, что братья царевича тоже за Жар-птицей отправились! Вот как бывает, когда долго не пишешь папе и маме. Вдруг увидели братья в чистом поле спящего Ивана - царевича, а рядом клетку с Жар-птицей...

Второй.

А волк в это время в лесу умывался, чистил зубы, делал утреннюю гимнастику.

Третий.

Братья отрубили спящему Ивану-царевичу ноги...

Первый.

Дорогие ребята! Не спите долго, вставайте по будильнику...

Третий.

А братья схватили Жар-птицу и бегом!

Второй.

Волк вернулся, видит - Иван-царевич отдельно, ноги отдельно... Ты что же, Иван-царевич, не мыл ноги живой водой перед сном?

Первый (плача).

Ой, не мыл, не мыл...

Второй.

Ну ладно, помогу тебе еще раз! Плеснул царевичу на ноги живой воды - они и приросли.

Третий.

А волк бросился в погоню, догнал братьев, вымыл лапы перед едой и съел братьев! Они только и хрустнули!

Второй.

Вот что значит хорошо чистить зубы! Кого хочешь, можешь съесть!

Первый.

Поблагодарил Иван-царевич волка, взял клетку с Жар-птицей...

Третий.

Вдруг Жар-птица ему говорит: «Ты корми меня, Иван-царевич, три дня отборным пшеном».

Первый.

Так и сделали! Три дня ела отборное пшено Жар-птица, а на четвертый...

Второй.

Ап! Превратилась в Василису Прекрасную!

Третий.

Дорогие ребята! Подкармливайте птиц!

Первый.

А Иван-царевич с Василисой Прекрасной сыграли свадьбу и жили счастливо и очень-очень долго...

Третий.

Потому что никогда не ели невымытых овощей и фруктов!

Что мы знаем о питании

(Урок для школьников 5-7 классов)

Цели:

- ✚ выяснить способность самостоятельно применять умения и навыки, переносить их в новые условия;
- ✚ развивать последовательность мышления;
- ✚ воспитывать мотивацию к учению.

Оборудование:

- ✚ волчок;
- ✚ игровое поле;
- ✚ рисунки «Витамины»;
- ✚ жетоны;
- ✚ магические квадраты;
- ✚ набор продуктов растительного и животного происхождения;
- ✚ набор реактивов (йод, марганцовка, вода);
- ✚ картофель и рис в стаканах с водой;
- ✚ таблица «Органы пищеварения»;
- ✚ иллюстрация «Цинга»;
- ✚ набор продуктов для овощного и фруктового салатов;
- ✚ тетрадь «Разговор о правильном питании»;
- ✚ таблица Шульте;
- ✚ аскорбиновая кислота.

Ход урока:

I. Организационный момент

Настрой на успех.

II. Объяснения правил игры

Учащиеся класса делятся на 2 команды и садятся вокруг игрового поля. В каждой команде выбирают капитана. Право первого хода определяется кубиком. На игровом поле 12 кубиков разных цветов. Игра идет до 6 победных очков.

III. Игра. Вопросы и задания игры

Опрос на память

1. Показать и назвать органы пищеварения по таблице «Органы пищеварения».

Практическое задание

2. Доказать наличие крахмала в рисе и картофеле, используя набор реактивов. Учащимся необходимо выбрать нужный реактив (йод) и при его помощи доказать наличие крахмала в картофеле и рисе.

Коррекция внимания

3. Магические квадраты.

<p>А М Е Б Е Л К И К Т М Г Ф Л П Ю Д К Т В М Ж Р Х Н У О Я Ч И Р И В Э Ц Е Ч П Ф Т И Р Э Б Р М К С Н А Ф Ы К П Ц Ш Е М Л М У Ж А М Н М Я Ц Р И З П Н Ш Л Ы Ф О Р Н О У Г Л Е В О Д Ы К Ч О М О У Ц С Ю Т</p>	<p>Во множестве букв необходимо найти слова-названия питательных веществ.</p> <p>Квадраты выдаются каждому ученику.</p>
--	---

Упражнение на классификацию

4. Иллюстрация «Цинга».

Задание: как называется болезнь, в результате чего она возникает и как ее избежать.

5. Выдаются продукты растительного и животного происхождения. Одна команда выбирает продукты растительного происхождения, другая - животного.

Упражнение на мышление и память

6. Выполнение задания в рабочей тетради «Разговор о правильном питании».

Задание: написать названия известных молочных продуктов. Задания выполняют обе команды одновременно.

Упражнение на зрительное восприятие

7. Из набора продуктов выбрать продукты содержащие:

✚ витамин А - 1-я команда,

✚ витамин В - 2-я команда.

Коррекция памяти, мышления, внимания

8. Работа с жетонами:

✚ + (согласие с утверждением),

✚ - (несогласие).

Учитель называет утверждение, ученик поднимает нужный жетон:

- ✚ обязательно употребление фруктов и овощей, достаточно купить в аптеке витамины (-);
- ✚ пища в желудке находится от 3 до 10 часов (+);
- ✚ во время еды нельзя разговаривать (+);
- ✚ через больной зуб в организм могут попасть микробы (+);
- ✚ переваривание пищи начинается в желудке (-)
- ✚ курение не приводит к нарушению работы пищеварительной системы (-);
- ✚ овощи и фрукты необходимо мыть перед едой (+);
- ✚ руки перед едой необходимо мыть с мылом (+);
- ✚ перед употреблением яйцо необходимо мыть (+);
- ✚ можно пробовать сырое мясо, рыбу (-).

Практическое задание

9. Изготовление салатов.

Учащиеся заранее приготовили и нарезали овощи и фрукты. За 15 минут по одному участнику от каждой команды готовят салаты.

Упражнение на классификацию и развитие внимания

10. Работа на таблице Шульте.

Из множества растений и животных выбрать те, которые представляют опасность для пищеварительной системы человека.

Учащиеся выбирают, выходят доске и помещают в таблицу выбранные растения и животные, объясняя свой выбор:

- ✚ мухомор
- ✚ дурман
- ✚ крыса
- ✚ вороний глаз

- ✚ бледная поганка
- ✚ белена
- ✚ мышь
- ✚ муха

- ✚ красавка
- ✚ кошка
- ✚ собака
- ✚ таракан

Спортивные игры и конкурсы

Спортивная игра «Царь горы»

Игры проводятся для 4 команд по 10 человек каждая. Каждая команда имеет свое название и свой клич. В начале игры каждая команда приветствует своих соперников. Все эстафеты, кроме третьей, оцениваются одинаково: команда, которая первая закончит ее прохождение, получает - 4 балла, вторая - три балла, третья - два балла, последняя - один балл.

Конкурс 1. «Эстафета на самокатах»

Каждый участник команды, начиная с первого, берет самокат и едет вперед, объезжая при этом кегли, расставленные на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга (5-7 кегль). Обрато участники возвращаются по прямой, передавая эстафету второму участнику.

Конкурс 2. «Эстафета с мячом»

Первый участник садится на мяч и по сигналу начинает прыжками передвигаться вперед, до определенного предмета (стул). Обскочив этот предмет, он встает, берет мяч в руки и возвращается к своей команде обычным бегом, передав эстафету следующему участнику.

Конкурс 3. «Эстафета с кеглями»

Первый участник команды, взяв в руки небольшой мяч, бежит вперед до определенной линии. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 кегль) на расстоянии 30-40 см друг от друга. Далее он бежит вперед за мячом и, взяв его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Конкурс оценивается, как и все предыдущие, за исключением того, что, к общему числу баллов, заработанных командой, прибавляется число баллов за сбитые кегли один балл за каждую сбитую кеглю.

Конкурс 4. «Эстафета со скейтами»

Один участник команды садится на скейт. Второй участник команды по сигналу ведущего начинает толкать скейт вперед, упираясь руками в спину сидящего на скейте человека. Преодолев, таким образом, определенное расстояние и объехав стоящий впереди предмет (кеглю или стул), возвращается таким же способом обратно и передает эстафету следующей паре участников.

Перед пятым конкурсом подсчитывается общий итог по четырем конкурсам. Далее методом вычитания минимального количества набранных баллов происходит сокращение баллов у всех команд. Оставшиеся баллы умножаются на цифру два. Таким образом, получается время, за которое команда начнет быстрее последнюю эстафету. Например, после сокращения и умножения у первой и третьей команды получилось время ноль, у второй 12 секунд, у четвертой 18 секунд. Из этого следует, что последнюю эстафету сначала начинает четвертая команда, через 6 секунд - вторая команда, и через 18 секунд — первая и третья команда.

Конкурс 5. «Бег на одной ноге»

Первый участник команды по сигналу ведущего начинает прыгать до батута на одной ноге. Добежав, таким образом, и дотронувшись до стенки батута, он возвращается простым бегом и передает эстафету следующему участнику. Последним в данной эстафете бежит капитан команды. Команда берет на руки возвратившегося капитана и начинает движение в сторону батута. Добежав до батута, капитан прыгает на батут, где находятся четыре короны: золотая, серебряная, бронзовая и железная. Схватив более дорогую корону, которая оставалась к тому времени, когда команда добежала до батута, команда снова берет капитана на руки и несет его на линию старта. После этого всем участникам команды, которая выиграла золотую корону, также в качестве подарка на головы одевается золотая корона. Выдаются другие ценные подарки. Кроме этого, команде победителей дается 5 минут прыжков на батуте. Остальные команды получают поощрительные призы.

«Здравствуй, Осень!»

(Детский спектакль для дошкольного и младшего школьного возраста)

Под веселую музыку дети выходят на полянку.

Ведущий: Начинаем наши спортивные соревнования. Превратим эту полянку в веселые старты, в веселый стадион «Поиграй-ка!». Крикнем громко, детвора, осени хлебосольной и щедрой: «Наш физкульт-ура! Ура!» (все вместе).

Вот ваше первое задание:

По нашему осеннему стадиону друг за другом, змейкой, шагом (бегом) марш!

Дети выстраиваются полукругом. На полянку вносят телевизор.

Ведущий: По этому телевизору, ребята, вы сегодня увидите победителей наших соревнований.

Проводится игра «**Кто быстрее соберет урожай**». Соревнуются две команды. Все члены команды победителей поочередно появляются на экране телевизора. Дети

перестраиваются в один круг. Из-за кустов появляется Медведь - физкультурник, накрытый накидкой.

Ведущий: Кто в гости к нам пришел?

Медведь: Угадайте!

Я - хозяин леса строгий.
Спать люблю зимой в берлоге.
И всю зиму напролет
Снится мне душистый мед.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи!

Дети: Медведь!

Ведущий: Здравствуй, Мишка-медведь! Будь гостем на нашем физкультурном празднике. Наши дети, Мишка, ловкие, они хорошие физкультурники, любят делать зарядку.

Медведь: Сейчас посмотрю, как они делают зарядку.

Вправо, влево разомнись
На зарядку становись!
Приседайте, быстро встаньте!
Потянитесь, наклонитесь!
Раз, два, три, четыре -
Выше ноги, грудь вперед!

Молодцы, ребята! Теперь я вижу, как вы любите зарядку.

Ведущий: Мишка, а что ты умеешь делать?

Медведь: Я умею бегать, кувыркаться, по-медвежьи ходить, лазать по деревьям.

Ведущий: Ну-ка покажи нам свои умения!

Медведь: Хорошо, только пусть дети делают все вместе со мной! Так как я, да еще лучше меня.

Медведь с детьми кувыркается в траве, ходит на четвереньках. Затем подзывает детей к себе и предлагает им встать в шеренгу, за намеченной чертой. Он достает корзинку с шишками и начинает игру «Кто дальше бросит». Кто бросит шишку до тополей, тот победил (метание правой рукой из-за головы). Победители совершают Круг почета. По очереди появляются на экране телевизора.

Появляется Осень.

Ведущий: Здравствуй, Осень! Здравствуй, Осень!

Дети: Хорошо, что ты пришла!

У тебя мы, Осень, спросим:

- Что в подарок принесла?

Осень: Принесла я вам муки.

Дети: Значит, будут пирожки!

Осень: Принесла вам гречки.

Дети: Каша будет в печке!

Осень: Принесла вам меду.

Дети: Полную колоду!

Осень: Ну а яблоки, что мед,
На варенье, на компот.

Дети: Ты и хлеба, ты и меда,
Ты и яблочек принесла!
А хорошую погоду ты нам,
Осень, принесла?

Осень: А дождю вы рады?

Дети: Не хотим, не надо!

Осень имитирует дождь. Дети прячутся и убегают. Под деревьями лежат канаты. Организуется игра «**Перетягивание каната**». Победителей показывают по телевизору. Осень исчезает.

Ведущий: Где же Осень?

Осень стоит на горке с полной корзиной яблок. Рассыпает яблоки, и они летят с горки. Осень просит собрать их в корзину. Игра «**Быстрее собери яблоки**». Корзину ставят в центр круга.

Осень загадывает загадки:

Круглый бок, желтый бок,
Лежит на грядке колобок,
Сидит в земле крепко,
Кто же это? (Репка)

Я румяную матрешку
От подруг не оторву,
Подожду, когда матрешка
Упадет сама в траву. (Яблоко)

Был он толстым и пузатым,
Но совсем не полосатым.
Превратился он в арбуз,
Ты попробуешь на вкус?

Ведущая (достаёт бугафорский арбуз):

А арбуз-то не простой!
И внутри он не пустой!
И стучит он и звенит!
Посмотри, что в нем лежит?

Ведущая (раскрывает арбуз):

Вот так чудо!
Вот так клад!
Здесь награды для ребят!

Дети получают на память спортивные значки. Прощаются с Осенью. Под марш дети проходят по стадиону и возвращаются в детский сад.

Список использованной литературы:

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Патриотическое воспитание в школе. - М.: Айрис - пресс, 2002. -224 с: ил. - (Внимание дети!).
2. Музыкальная шкатулка / Ред. - сост. Л.И. Жук. - Мн.: Изд. ООО «Красико - принт», 2001. - 128 с. - (Праздник в школе.)
3. Торгашов В.Н. В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. - М.: Педагогическое общество России, 2002.-96 с.
4. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000 - 72 с. (Развитие и воспитание дошкольника)
5. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред. Т.И. Ерофеевой. - 2-е изд., стереотип. - М: Издательский центр «Академия», 2000. - 344 с.
6. Методическая шкатулка. Сборник для педагогов, методистов, специалистов системы дополнительного образования, работающих по программе «Разговор о правильном питании». Составлен по материалам семинаров и конкурсов. - Томск: «Чародей», 2002. - 100 с, илл.

Содержание:	С.
Предисловие	3-4
Как питались на Руси. (Урок для учащихся начальных классов)	4-12
Баня моет, баня правит. (Инсценировка для учащихся старших классов)	13-18
Когда всем весело. (Сценка-урок «Сказка о гигиене»)	18-23
Что мы знаем о питании. (Урок для школьников 5-7 классов)	23-27
Спортивные игры и конкурсы.	27-29
«Здравствуй, осень!». (Детский спектакль для дошкольного и младшего школьного возраста)	30-33
Список использованной литературы.	34
Содержание.	35

Отпечатано с оригинал - макета, предоставленного заказчиком.

Подписано к печати: 25.02.2004г. Заказ 95. Тираж 50

г. Томск, пр. Комсомольский, 68/2.

Тел: 48-00-78,  59-15-32