***Формирование толерантности***

***в начальной школе***

В последнее время всё чаще возникают разговоры о толерантном мире, мире без насилия и жестокости, мире, в котором главной ценностью является неповторимая и неприкосновенная человеческая личность.

Несомненную важность этой темы подтверждает наличие Международного дня толерантности, отмечаемого 16 ноября, и принятая ЮНЕСКО “Декларация принципов толерантности”.

Однако в сегодняшнем обществе происходит активный рост экстремизма, агрессивности, национализма. Эти социальные явления особо затрагивают молодежь, которой в силу возрастных особенностей свойственен максимализм, стремление решать сложные социальные проблемы “просто и быстро”. Последние годы характеризуются катастрофическим ростом всевозможных форм асоциального поведения среди молодежи и подростков. Растет количество антиобщественных молодежных организаций радикального толка, вовлекающих неискушенную молодежь в экстремистские группировки.

Возникает вопрос: с какого возраста следует начинать формирование толерантности?

Мы считаем, что формирование толерантности – длительный и сложный процесс, начинающийся с появления детей на свет, длящийся в период дошкольного и школьного детства и в какой-то мере протекающий в течение всей жизни. Этот процесс идет под воздействием множества факторов, и решающими среди них являются семья и образование. И если члены семьи не принимают толерантность как собственную установку, то и ребенок, попадая в школу, не будет готов принимать других людей такими, какие они есть. А ведь каждый год к нам в школу приходит все больше детей разных национальностей, разного социального статуса семей, детей с разными материальными возможностями. И учителю начальных классов важно донести до каждого учащегося мысль о том, что разные индивидуальные качества людей лишь дополняют друг друга, составляя многообразный и поэтому прекрасный мир.

Толерантность нужно воспитывать с первых дней пребывания ребенка в школе. Воспитание этого качества происходит ежедневно – это и осознание ребёнком неповторимости своей личности, а также личности каждого одноклассника, и формирование чувства сплочённости классного коллектива. И развитие желания ребенка становится лучше. Самосовершенствоваться. И формирование умения конструктивно вести себя во время конфликта, завершать его справедливо и без насилия. Не будем забывать о том, что образцом толерантного поведения всегда должен оставаться учитель.

Для знакомства с термином “толерантность” учащихся четвертого класса была проведена деловая игра “Что такое толерантность”.

**Цели и задачи:**

1. Познакомить с понятием “толерантность”, его составными частями, происхождением термина.
2. Формировать умение действовать слаженно, сообща, прислушиваться к мнению одноклассников.
3. Прививать интерес к культуре разных народов через игры, задачи, пословицы.
4. Учить уважать личность каждого, а различия между людьми принимать как положительный факт.
5. Развивать творческие способности учащихся.

Оборудование:

- кроссворд “толерантность”, апельсины (по количеству участников), две вазы, нож, карточки с загадками, пословицами и поговорками; атрибуты для инсценировки “Сказочки о счастье”, листы, фломастеры.

**Место проведения:** классная комната, свободная от столов.

**Предварительная подготовка:**

* Инсценировка сказки;
* Рассказ ученика, деление класса на две команды.

***Песня в начале игры.***

“Сегодня мы ребята собрались для того, чтобы поиграть. И для этого мы будем соревноваться и разгадывать кроссворд. И все это для того, чтобы узнать, что такое толерантность. А самые активные, смекалистые и настойчивые за работу получат апельсины.

Итак, кто из вас когда-нибудь слышал это слово, от кого?

Толерантность – это качество личности. Это качество проявляется, когда взаимодействуют 2 или больше человека, и эти люди чем-либо отличаются друг от друга - цветом кожи, взглядами и вкусами, поведением. Толерантным будет считаться тот человек, который принимает другого таким, какой он есть. А 16 ноября – День толерантности. Вы хотите узнать, откуда такое название?

Ученик: “На рубеже XVIII-XIX веков во Франции жил некто Талейран Перигор, князь Беневентский. Он отличался тем, что при разных правительствах (и при революционном, и при Наполеоне, и при короле Людовике XVII) оставался неизменно министром иностранных дел. Это был человек, талантливый во многих областях, но, несомненно, более всего – в умении учитывать настроения окружающих, уважительно к ним относится, искать решение проблем способом, наименее ущемляющим интересы других людей. И при этом сохранять свои собственные принципы, стремиться к тому, чтобы управлять ситуацией, а не слепо подчиняться обстоятельствам”.

Ведущий: Хорошо или плохо быть толерантным? Будем разгадывать наш кроссворд.

1. Посмотрите и послушайте “Сказочку о счастье” внимательно, приготовьтесь отвечать на вопросы.

|  |  |
| --- | --- |
| На свете жил один король,Богатый и могучий. Всегда грустил он. И поройБывал мрачнее тучи. Гулял он, спал, обедал, А счастья он не ведал!Но вечно хныкать и тужитьБедняге надоело. Вскричал король: “Нельзя так жить!” - И с трона спрыгнул смело. Да в миг порушить свой уделНе в королевской власти?И вот король в карету сел –И покатил за счастьем. Король в окошечко глядит,Карета бодро катится. Постой-ка, кто там на пути?Девчонка в драном платьице.- О, всемогущий мой король,Подать хоть грошик мне изволь. - Эй, попрошайка, пропустиСкорей мою карету. Сойди немедленно с пути,Ведь я за счастьем еду! –Сказал король и укатил. А в синем небе месяц стыл…Карета мчится наугадБог весть в какую сторону. Вдруг на пути стоит солдат,Израненный, оборванный.- О, мой король, - вскричал солдат, -Тебя я видеть очень рад!Прошу покорнейше: устройМеня ты в услужение, Я за тебя стоял горой,Я, право, бился, как герой,Я выиграл сражение.- А ну, служивый, пропусти Скорей мою карету. Сойди немедленно с пути,Ведь я за счастьем еду! –Сказал король и укатил,А в синем небе месяц стыл…Карета мчит во весь опор,Конь скачет, что есть духу. Вдруг на дорогу вышла с горСутулая старуха. | - Прости, любезный мой король,Старуху одинокую. Мой дом – вон, видишь за горой, С утра ушла далеко я. Ношу из леса я дрова –Тяжелая работа. Гляжу вокруг, едва жива:А вдруг поможет кто-то…- А ну старуха пропусти Скорей мою карету. Сойди немедленно с пути,Ведь я за счастьем еду! –Сказал король и укатил, А в синем небе месяц стыл…Вот лето кончилось. ЖараСменяется ненастьем. Король торопит:- В путь пора,Ещё немного – и ура!Своё настигнуть счастье!И все бы кончилось бедой – Сомнений в этом нету. Да старец с белой бородой Остановил карету. Перекрестившись, не спеша,Торжественно и строгоСказал: “Заблудшая душа,Король, побойся Бога!Ты ищешь счастье для себя,Ты странствуешь по свету. Но, только ближнего любя,Найдешь ты счастье это. Скорей послушайся меня:Обратно разверни коня,Дитя согрей и накорми,Солдата в сторожа найми,Все это сделай, но сперва Старушке ты поможешь:До дома довезешь дрова. Распилишь и уложишь…” -Тут вышла полная луна. И осветила путь она. Нелегкий путь, обратный путь. Путь к счастью, не куда-нибудь. Король поныне во дворце Всем людям помогает. И счастье на его лице,Как ясный день, сияет! |

- Каким был король в начале истории?

- Почему изменился король?

- Всегда ли в жизни происходят такие замечательные изменения?

- Чему нас учит эта сказка?

В кроссворде появляются слова: “помогать”, “понимать”.

2. А сейчас вы станете артистами японского театра “Кабуки”. По аналогии с игрой “Камень, ножницы, бумага” - Самурай, дракон, принцесса. Перед каждым раундом командам дается одна минута на то, чтобы решить, какую фигуру будут показывать. Действует следующий принцип: Дракон похищает принцессу, принцесса очаровывает самурая, а самурая, а самурай зарубает дракона”.

- Чему учит эта игра? Что помогало вам в игре?

В кроссворде появляются слова: “уметь договариваться”.

3. Этноигры. Под этой цифрой нас ждут загадки и пословицы разных народов. Мы их разгадаем и ответим на вопросы:

- Как относиться к разным народам?

Каждая команда получает по две карточки с загадками:

1)

Казахская - “50 шалунов мне легли на ладонь, отпущу одного – сразу вспыхнет огонь”. (спички)

Татарская - “Старик – мужик, на улице стоять не велит, за нос домой тянет” (Мороз).

Русская - “Через речку лег, мне бежать помог”. (Мост)

Удмуртская - “Придет черная корова и всех повалит” (Ночь)

- Как вы думаете, для чего взрослые люди придумывают загадки для своих детей?

Загадки разных народов учат детей быть внимательными, наблюдательными, заставляют думать, размышлять.

2) А сейчас я посмотрю, как вы сумеете, объяснить пословицы удмуртского народа:

* Вместе и естся вкуснее, и работа идет быстрее.
* Человек, меняющий лошадей, без лошади останется.
* У кузнеца – руки – золотые, у поэта – слова.
* Доброму человеку все хороши, плохому – все плохи.

Мудр удмуртский народ? Как же относится к разным народам?

3) Объяснить пословицы разных народов:

Рус. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.

Яп. Отправляясь в чужую страну, узнай, что там запрещено.

Англ. Когда находишься в Риме, поступай как римлянин.

Абх. В чей обоз сел, песни и пой.

Итал. В стране, в которой бываешь, соблюдай обычай, который встречаешь.

Рус. В какой народ приедешь, такую шапку и наденешь.

- что общего?

- выводы?

В кроссворде появляются слова: “уважать народы”.

4. Апельсины дождались своей очереди. Подойдите ко мне 4 человека и выберите себе по одному апельсину. Запомните хорошенько, как он выглядит. А сейчас я их заберу, перемешаю, и попробуйте угадать, который из них ваш.

Как вам это удалось? А сейчас отвернитесь. *Ведущий разрезает один апельсин на части и спрашивает – Чей это апельсин? – Почему трудно определить?*

*Вывод: Внутри все апельсины одинаковые. Вот так же*и люди. Снаружи - все разные, а внутри – одинаковые: ранимые; хотим, чтобы к нам относились по-доброму, с уважением; не оскорбляли, не смеялись, не обижали.

В кроссворде появляются слова: “внутри одинаковые”.

5. А сейчас отдохнем и поиграем в игру “Техасские объятия”.

Все встают в круг лицом внутрь очень плотно, кладут руки друг другу на плечи, поднимают правую ногу, вытягивают её к центру круга. И по команде все делают шаг внутрь.

- Вам было весело играть?

- Получится так весело у одного, двух человек?

В кроссворде появляются слова: “вместе веселее”.

Рефлексия.

Вот и разгадан наш кроссворд, выполнены все задания. Поняли ли вы, что такое быть толерантность? В кроссворде стались свободные буквы. Какие еще слова можно туда добавить?

“Любовь”, “добро” и т. п.

Молодцы. В конце нашей игры ответьте пожалуйста, на самые трудные вопросы.

* Люди какой национальности мудрее – русские, удмурты, англичане или французы?
* Кого надо уважать, слушаться – у кого громкий голос, крепкие кулаки или больше денег?
* Хорошо или плохо, что все мы разные?
* Как жить в мир, где столько разных людей?

Что такое толерантность? Нарисуйте, что вы представляете, когда слышите слово “толерантность”. Обсуждение рисунков, высказывания детей.

Пришел самый приятный момент – награждение апельсинами всех участников игры. Не забывайте, пожалуйста, что внутри-то мы все одинаковые. Берегите, цените, уважайте людей, с которыми вас сводит жизнь.

**Классный час**

**«Здоровье – бесценное богатство».**

***1. Постановка учебной задачки.***
- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле хотели друг другу здоровья:
\* «Здравствуйте, хорошего здоровья!»
\* «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Старой Руси говорили
\* «Здоровья не купишь»
\* «Отдал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что означает быть здоровым ?
- Жить без заболеваний, вести нормальную деятельность, быть живым.
- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?
- Что может воздействовать на состояние здоровья?

1. Образ жизни
2. Состояние окружающей среды – природы
3. Питание

Древние Греки к примеру, не достаточно болели, однако долго жили!
-От чего же им так везло?
-Пищу ели растительную, мяса употребляли не достаточно, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.
-Но основное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.
-Почему?

***II. Игра «Ромашка»***

На лепестках ромашки записана 1-ая половина пословицы- продолжить…

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
3. Заболел животик, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (заболевание не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (заболевания)
6. К слабому и заболевание (пристает)
7. Поработал (отдохни)
8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.
- Так что все-таки такое здоровье?

***III. Мозговой штурм***
Детки высказываются на тему:
Здоровый человек- это…

**Вывод .**
- Что все-таки мешает быть здоровым?
- Какие вредные привычки преследуют почти всех людей в жизни?
(курение , дебоширство , сквернословие.)

Однако что из этих привычек повторяется раз в час?
- курение !
Однако что все-таки такое курение и табак?

**КУРЕНИЕ** – это употребление вещества , дающий при горении ароматический дым .

**ТАБАК**– травянистое растение из семейства маслёновых , с большими листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы известной флотилии Христофора Колумба.
В числе подарков обитатели острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Обитатели Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли травку для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли только черти, почти все матросы, ну и сам адмирал, втянулись в это занятие.
В Великобритании, в эру Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шейке.
В Рф, во времена царствования Миши Федоровича Романова, уличенных в курении в 1-ый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во 2-ой раз- обрезанием носа и ушей. Опосля сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., предпосылкой которого, как стало понятно, было курение, оно было запрещено под ужасом смертной экзекуции.
Торговля табаком и курение были разрешены в Рф в царствование Петра 1, который стал сам конкретным курильщиком опосля посещения Голландии.

**Вопросы.**

\* Почему табак был завезён в Европу? Дым табака, числился отпугивающим злых духов (лечебной травкой). В 1543 году в одной учебной книжке сказано «Табак вызывает сон, устраняет от усталости, успокаивает боль». В Италии табак числился «забавой беса» (5 монахов покуривших были заживо замурованы в стенки монастыря).
\* Почему же табак выращивают до наших лет, и продают сигареты? (Доходная статья для торговцев конкретно они распространили по свету табак)
\* Почему людям покурившим однажды совсем тяжело отрешиться от сигареты? Никотин- наркотическое вещество, вызывающее зависимость от табака. Нико Жан- 1560 год- 1-ый завёз табак во Францию.

Совместно с папиросой сгорает и курящий.

1. Только ей судья кивнёт

По бревну скакать начнёт!

С длинной ленточкой попляшет

С брусьев ножками помашет

А потом попьёт воды

И ждёт оценок за труды.

2.Десять плюс один кого- то

Мяч хотят загнать в ворота

А одиннадцать других

Не пустить стремятся их.

3Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет.

4Десять плюс один кого- то

Мяч хотят загнать в ворота

А одиннадцать других

Не пустить стремятся их.

5. Зелёный луг,

100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ

На воротах этих

 Рыбацкие сети.

. 6. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится

. 7Есть лужайка в нашей школе

А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,

Что за чудо угадай-ка?

**Кроссворд: «Здоровье».**

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна … *(зарядка)*

2. Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ)*

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет… *(спорт)*.

4. Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. *(Рюкзак).*

5. Превратятся скоро в когти
Неподстриженныё… *(ногти).*

6. Ясным утром вдоль дороги
На траве     блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой…  *(велосипед)*.

7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? *(Коньки).*

8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно,… *(тренировка)*



**Цель конкурса:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;способствовать укреплению здоровья детей;развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Возраст обучающихся:** 7–8 лет (2 й класс).

**Оформление кабинета:**плакат с названием конкурсной программы "Здоровым быть здорово!"; рисунки учеников на доске; по периметру кабинета семейные стенгазеты "Мы за здоровый образ жизни!"; столы для двух команд.

**Оборудование:** компьютеры или интерактивная доска; листы с буквами З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е; карточки с пословицами; ларец и предметы для него; листы для заданий; фломастеры; сок; грамоты.

**СЦЕНАРИЙ "ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!"**

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

**Девочка:** Добрый день, ученики и учителя нашей школы!

**Мальчик:** Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья с названием "Здоровым быть здорово!".

**Вместе:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Учитель:** В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

**Мальчик**:
Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

**Девочка:**Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…

**Мальчик и девочка:** Нужно сильным быть, здоровым.

**Учитель:** Наш конкурс называется "Здоровым быть здорово!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвуют две команды учащихся нашего класса. Приветствуем участников: первый игровой столик – команда "*название*"; второй игровой столик – команда "*название*". Следить за нашим конкурсом будет строгое жюри в составе "*назвать* состав". Итак, начинаем нашу конкурсную программу. Первый конкурс называется **"Здоровье"**.

**Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

**Учитель:** В нашем классе 19 семей, и каждая выступает за здоровый образ жизни. Это демонстрируют газеты, подготовленные семьями. Давайте узнаем, что для вас означает здоровье. (Учитель опрашивает детей.)

**Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**Учитель**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

На мониторе компьютера или на интерактивной доске высвечиваются вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**Учитель**: Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы.
За каждый верный ответ команда получит два балла.

**Конкурс "Знание – сила"**

На мониторе компьютера или на интерактивной доске высвечиваются вопросы, на которые нужно дать ответы. Вопросы:

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
* Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
* Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
* Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
* Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

**Учитель**:
Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.
Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!
Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!
Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

**Конкурс "Загадки о режиме дня"**

**Учитель**: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

* эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).
*

**Конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Обучающиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила. За каждое правило команда получает по одному баллу.

**Девочка**: А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Закройте глаза, откройте глаза (5 раз). Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки на пояс, наклоны вправо, влево. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья. (Жюри подводит итоги конкурса инаграждает команды грамотами.)

**Мальчик**:
Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!
С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

**Девочка**:
Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

**Мальчик**:
Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,
Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

**Девочка**:
Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.
С интересом шел учиться и пятерки получал.

(Мальчик берет в руки корзину, наполненную пакетиками сока.)

**Мальчик**:
Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,
На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!
А в подарок от себя всем призы вручаю я.

(Мальчик раздает всем пакетики с соком.)

**Учитель**: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

**Мероприятие**

**« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».**

**Цель :** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;

**Задачи:**

* воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение;
* развитие общей культуры личности учащихся, расширение кругозора;
* закрепление знаний правил личной гигиены;
* пропаганда здорового образа жизни ( слайд 1).

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

Ведущий:

Когда встречаем мы рассвет
Мы говорим ему - привет.
С улыбкой солнце дарит, в след
Нам посылая свой привет.
И вы запомните совет
Дарите всем друзьям привет.
При встрече через много лет
Вы скажете друзьям - привет.
Давайте дружно все в ответ
Друг другу скажем мы привет.

- Всем ли мы можем сказать – привет?

- Как нужно приветствовать взрослых?

- Что означает слово “здравствуйте”?

- Что означают слова “В здоровом теле - здоровый дух”

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” (слайд 2).

**Задание 1**

В мире нет рецепта лучше-

Будь с режимом неразлучен,

Проживешь до 100 ты лет –

Вот и весь скажу секрет.

Ведущий: Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «**Доскажи словечко**»!

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... (душем)

Поверь, мне никто не помогает

Постель я тоже ......(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И , ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

**Задание 2**

Счастливую полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни листья этого дерева-дни жизни человека. Каждый листочек этого дерева будет зелен и свеж, если поддерживать крону, и будут равноцены ветви- « я могу», , « я хочу», «я должен». Эти ветви питает могучий ствол- «здоровый образ жизни», которому необходимы корни помощники в сохранении здоровья. Уважаемые участники, я вам выдаю лист (на каждую команду по одному), на котором изображено дерево. Ваша задача- напишите из чего слагается здоровый образ жизни (слайд 3).

**Задание 3 « Ассоциации»**

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым (слайд 4).

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь-

Е-

**Задание 4. «Пантомима»** (слайд 5).

Капитанам команд выбрать лепесток от цветика – семицветика.
На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.



**Задание 5.** Составьте пословицы о здоровье (слайд 6).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Здоровый | здоровом | богатый | здоровым |
| Спи | жить- | человек | быть |
| В | перышком | дороже | здоровый |
| дух | Здоровье – | теле- | золота |
| вставай | человек- | Чистым | камешком, |

**Задание 6**. «Угадай, кто я?» (слайд 7,8,9,10,11,12).

1. О ней говорят: « Сидит шут в луже, вихор наружу» (5 баллов).
2. Родилась она в странах Средиземноморья. Ее сок содержит витамина С не меньше, чем лимонный. (4 б.)
3. Она не дает людям заболеть цингой, ускоряет заживление ран. И если вы вдруг пораните палец, приложите к нему ее лист. (3 б.)
4. О ней еще говорят: « 40 одежек, да все без застежек». (2 б.)

*Ответ: капуста.*

1. Его родина – Иран, Афганистан, Индия. (5 б.)
2. После него земля не беднеет, а становится богатой азотом. На его корнях находятся крохотные белые клубеньки, в которых живут невидимки – полезные почвенные бактерии. (4 б.)
3. Он богаче других растений на белок, поэтому дает много сил. (3 б.)
4. Обязательно входит в состав салата «Оливье». (2 б.)

*Ответ: горох.*

1. Его родина – Индия, Китай. Теплолюбив. Боится морозов, поэтому его садят в парниках. (5 б.)
2. Когда он лежит на тарелке свежий, прохладный, сочный, нарезанный дольками, то от одного запаха повышается аппетит. (4 б.)
3. На 90% состоит из воды, но несмотря на это богат витаминами и минералами. (3 б.)
4. Самая распространенная овощная культура на Беларуси. (2 б.)
5. Маринуют, солят, употребляют в свежем виде. (1 б.)

*Ответ: огурец.*

1. Больше всего ему нравится тепло и свет. (5 б.)
2. Боковые побеги пасынкуют, прищепляют верхушку, чтобы созрели все плоды. (4 б.)
3. Из него готовят сок, который очень полезен, но не всеми любим. (3 б.)
4. Вежливо называют «сеньор». (2 б.)
5. Второе название – томат. (1 б.)

*Ответ: помидор.*

1. Обладает целебными свойствами, которых нет ни у одного растения. (5 б.)
2. В Древнем Египте им лечили все болезни – от насморка и зубной боли до чумы. (4 б.)
3. В Древнем Риме воины перед сражением жевали его, а заботливая мать надевала ребенку на шею ладанку – зашивали его в тряпочку. (3 б.)
4. Его кладут в колбасу, консервы, маринады. (2 б.)

*Ответ: чеснок.*

1. Когда его привезли в Европу, то в каждой стране его называли по-разному. Англичане – потато, голландцы – аардаппель, финны – тарту. (5 б.)
2. В России его называли «чертовым яблоком». Посадишь его – только землю запаганишь и сам с голоду помрешь. (4 б.)
3. Сейчас его называют «вторым хлебом». (3 б.)
4. Из клубней делают крахмал, глюкозу, готовят драники – национальное блюдо белорусов. (2 б.)

*Ответ: картофель.*

**Задание 7.** Найдите и вычеркните слова, связанные со здоровьем (слайд 13).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| и | ч | и | с | т | о | т | а |
| у | р | м | п | к | у | ц | я |
| я | л | м | о | э | щ | в | а |
| з | д | о | р | о | в | ь | е |
| п | р | и | т | к | с | л | р |
| в | и | т | а | м | и | н | ы |
| ф | н | и | ю | с | ж | д | р |
| з | а | р | я | д | к | а | н |

**Задание 8**.Игра « Полезно-вредно» (слайд 14,15).

Укажите стрелочками какие из продуктов питания являются полезными, а какие вредными.

Подведение итогов, награждение команд.

Ведущий:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

* 1. ***Кроссворд.*Ведущий.** А теперь, ребята, вам предстоит продемонстрировать свои знания о пищеварении и питании. Попробуйте

разгадать кроссворд. (Каждой команде раздаётся на листах кроссворд.)

**По горизонтали:**

1. Вещество, без которого человек умирает через 3 – 4 дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма,

содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.

5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.

8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.

9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.

10. Соседка желудка справа от него.

**По вертикали:**

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.

3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.

4. Желание есть.

6. Помидор, огурец, капуста (общее понятие).

7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

(Максимальная оценка – 5 баллов.)

***10. Спортивный конкурс.***

**Ведущий**. Вы хорошо поработали, подумали. А теперь пора размяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие вы сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучим и запомним движения.

**«Зайчик**» - руки на пояс, присели и попрыгали.

**«Кошка**» - выгнули спинку и потянулись.

«**Сова»** - стоим ровно, руки прижаты к бокам, поворот головы влево - вправо.

**«Мишка**» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.

Ведущий. Запомнили? А теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь.

(Максимальная оценка – 3 балла.)

***11. Эрудит.***

**Ведущий**. И завершим на КВН самым интересным, но и самым сложным – конкурсом эрудиции. (Ведущий каждой команде по очереди задаёт вопросы. Дети должны поднять руку, если знают ответ. Вопросы не обсуждаются. Если из команды ни один из участников не знает ответа, то этот вопрос задаётся следующей команде.) (Максимальная оценка – 3 балла, если полный ответ.)

1. **Из каких частей состоит глаз? Как глаз защищен от повреждений?** (Внутренняя часть глаза – глазное яблоко. Спереди глаз защищён прозрачной роговицей. Под роговицей расположена цветная радужная оболочка. Она ограничивает отверстие – зрачок. За зрачком расположен хрусталик. Для поддержания абсолютной прозрачности роговица увлажняется слезами и протирается морганием век. Брови и ресницы защищают глаз от попадания пота и пыли.)

**2.** **Какие вредные вещества содержатся в табачном дыме?** ( никотин, различные смолы)

3. **Когда человек дышит, какой газ попадает к нему в организм, а какой выходит? (** Из воздуха в организм человека поступает кислород, а удаляется углекислый газ).

**4. От чего портится осанка человека? (** Осанка человека портится от того если он постоянно не правильно сидит или ходит.)

**5. Как правильно читать, чтобы сохранить зрение?**

( При чтении должно быть хорошее освещение, очень вредно читать лёжа и вредно читать во время поездок в транспорте, когда расстояние между глазами и книгой постоянно меняется и т.д.)

**6. Чем полезны чихание и кашель для защиты нашего организма?** (При чихании прочищается носовая полость, при кашле - трахея, бронхи и лёгкие. Кашель спасает нас, когда в дыхательное горло попадают крошки пищи. Во время болезни чихание и кашель освобождает дыхательные пути от слизи, возникающей на воспалённых участках в результате борьбы с микробами.

***12. Итоги мероприятия.***

**Ведущий.** Все, ребята, молодцы! Показали, что действительно знаете свой организм и знаете, как сохранить здоровье. Желаю вам всем быть здоровыми! А теперь подведём итоги.

( Подсчитываются баллы, объявляются победители. Команды награждаются медалями.)

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

Игра «Советы»

1 Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

2. Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3. Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

4. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Игру «**Доскажи словечко**»!

В мире нет рецепта лучше-

Будь с режимом неразлучен,

Проживешь до 100 ты лет –

Вот и весь скажу секрет.

 Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «**Доскажи словечко**»!

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... (душем)

Поверь, мне никто не помогает

Постель я тоже ......(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И , ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

**Ребята, спасибо вам большое! Желаем вам вести здоровый образ жизни!**