

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Балаково Саратовской области

Сценарий познавательного мероприятия

«Здоровое детство»

для детей 8-12 лет.

Объединение «Начальное техническое моделирование».

Автор:

Саввина Людмила Ивановна

педагог дополнительного образования

Сценарий познавательного мероприятия

«Здоровое детство»

для детей 8-12 лет

Цели: воспитывать серьезное отношение к своему здоровью; расширять кругозор обучающихся.

Действующие лица:

Витаминка.

Пилюля.

Ход мероприятия

Витаминка. Добрый день, дорогие друзья!

Пилюля. Мы рады вас приветствовать на самом активном, веселом празднике - Дне здоровья!

Витаминка. Всем ребятам давно хорошо известно, что спорт - основа здоровой жизни.

Пилюля. Но не следует забывать и об элементарных правилах сохранения своего здоровья.

Витаминка. Так, например, никакой спорт не восстановит зрение, о котором вы должны заботиться с самого детства.

Пилюля. Хорошо известно, что самое острое зрение имеет орел. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. А вот ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Глаза являются нашими главными помощниками. Если рассматривать глаз, то можно увидеть в нем цветное колечко. Это радужная оболочка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Лучи света проходят через зрачок, по нервам передаются сигналы в мозг, и мы видим предмет.

А сейчас мы разделимся на команды и выполним следующее задание. Определите, полезны или вредны для глаз следующие действия. Это задание поможет сформулировать правила бережного отношения к глазам.

Полезно - вредно

1. Читать лежа. (Вредно.)
2. Смотреть на яркий свет. (Вредно.)
3. Смотреть близко телевизор. (Вредно.)
4. Оберегать глаза от ударов. (Полезно.)
5. Промывать по утрам глаза. (Полезно.)
6. Тереть глаза грязными руками. (Вредно.)
7. Читать при хорошем освещении. (Полезно.)

Правила бережного отношения к глазам

1. Умывайтесь по утрам.
2. Смотрите телевизор не более 1 часа в день.
3. Сидите не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читайте лежа.
5. Оберегайте глаза от попадания в них инородных предметов.
6. При чтении расстояние от глаз до текста должно быть не менее 30 см.
7. Делайте гимнастику для глаз.
8. Укрепляйте глаза, глядя на восход или заход солнца.

Витаминка. А сейчас я попрошу подойти ко мне по одному человеку от каждой команды. Задача этих участников - назвать цвет глаз всех членов своей команды по памяти.

Пилюля. Органы слуха есть у всех животных. Они помогают им поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из зверей самый лучший слух, сказать трудно, но известно, что лучше всех слышат звери, у которых большие уши. Слух - большая ценность и для человека. Ухо человека состоит из трех частей: наружное ухо, барабанная перепонка и среднее ухо. Когда наружное ухо улавливает какой то звук, то передает его по слуховому проходу дальше. Тогда барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает этот звук во внутреннее ухо. А знаете ли вы, что самые чувствительные уши у летучих мышей. Летучие мыши слышат в 50 раз лучше, чем человек. Оказывается, уши - это не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами: сердцем, печенью, желудком и др.

А сейчас выполним следующее задание. Определите, полезны или вредны для слуха следующие действия. Это задание поможет сформулировать правила бережного отношения к органам слуха.

Полезно - вредно

1. Ковырять в ухе палочкой. (Вредно.)
2. Слушать музыку в наушниках. (Вредно.)
3. Чистить уши. (Полезно.)
4. Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно.)
5. Делать пирсинг. (Вредно.)
6. Посещать лор-врача в качестве профилактики каждый год. (Полезно.)
7. Промывать уши большой струей воды. (Вредно.)

Правила, чтобы сберечь органы слуха

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Не ковырять в ушах.
3. Защищать уши от ветра.
4. Не допускать попадания воды в уши.
5. Если уши заболели - обратиться к врачу.
6. Мыть уши каждый день.

7. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.

Пилюля. А сейчас давайте поиграем с вами в глухой телефон: побеждает та команда, которая быстрее и правильнее передаст слово по цепочке.

Витаминка. Первые зубы появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Зубы надо беречь, чистить их два раза в день: утром и вечером. Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляется кариес. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? Сократу, древнему философу, принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно. А что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, изюм, масло. Другие продукты помогают строить организм и делать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Некоторые продукты содержат много витаминов, они помогают организму расти и развиваться. Это фрукты и овощи. Но не менее важным правилом является следующее: пищу нужно тщательно пережевывать. А есть надо всегда в одно и то же время.

А сейчас выполним следующее задание. Определите, как надо правильно питаться. Это задание поможет сформулировать правила рационального питания.

Полезно - вредно

1. Постоянные бутерброды. (Вредно.)
2. Свежевыжатый сок. (Полезно.)
3. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.)
4. Жареная картошка. (Вредно.)
5. Острые приправы. (Вредно.)
6. Газированная вода. (Вредно.)
7. Регулярное питание. (Полезно.)
8. Молочные продукты. (Полезно.)
9. Крепкий кофе. (Вредно.)

Правила рационального питания

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысяча, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

Пилюля. В нашей стране много людей, возраст которых перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1. Закаленное тело.
2. Хороший характер.
3. Правильное питание и режим дня.

4. Ежедневный физический труд.

А теперь выполним следующее задание. Выберите слова для характеристики здорового человека.

1. Красивый.
2. Ловкий.
3. Статный.
4. Подтянутый.
5. Сутулый.
6. Бледный.
7. Стройный.
8. Крепкий.
9. Сильный.
10. Румяный.
11. Толстый.
12. Неуклюжий.

Витаминка. А теперь пришло время немного подвигаться!

Участникам команд нужно пробежать дистанцию, выполняя различные упражнения (прыжки на одной ноге, бег назад, бег через обруч и т. д.)

Команда, закончившая эстафету первой, объявляется победителем.