

Сценарий конкурсной игровой программы «Здоровый образ жизни»

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование умения работать в коллективе.
3. Формирования у детей активной позиции по данной проблеме.

Ход игровой программы

1. Этап эмоционального вхождения в игровую программу: «Кораблики».

- Для того чтобы нам отправиться в путешествие в Страну здоровья, необходимо построить кораблики.

«Корабельщик» (руководитель отряда РВО) раздает каждому ребенку лист бумаги, и все дружно начинают делать бумажные кораблики. Тот, кто не умеет их делать, может обратиться за помощью к другим ребятам или руководителю. Когда все корабли построены, ребятам «корабельщик» объявляет название следующего испытания.



Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам *«здравствуйте»*. Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Ответы детей.) Наверное, потому, что здоровье для человека — самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

На протяжении всей игровой программы мы сегодня повторим, а может, и заново откроем для себя то, что имеет отношение к здоровому образу жизни. Самых активных участников ждут призы. Итак, начинаем.

2. Конкурсная игровая программа «Здоровый образ жизни».

2.1. «Вопрос – ответ».

Ведущий: Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим дня. Факторы, ухудшающие здоровье, — употребление алкоголя, наркотиков, курение. Предлагаю принять участие в мини-викторине. Вам дружно предстоит дать два ответа: «да» или «нет».

Вопросы викторины

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (Да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
- 6.Легко ли отказаться от курения? (Нет)
- 7.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
- 8.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)

2.2. «Лук от семи недуг».

Ведущий: Каждый из вас, наверняка, знает какие-либо пословицы или поговорки о здоровом образе жизни. Давайте сейчас их вспомним. Называйте пословицу или поговорку о здоровом образе жизни поочерёдно. Дважды одну и ту же пословицу или поговорку произносить нельзя. Победит тот, кто скажет последнюю пословицу или поговорку. (Победитель получает на память ластик, брелок или записную книжечку.)

2.3. «Медицинский».

Ведущий: Вам предложена таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Разбейтесь на две команды и попробуйте расшифровать таблицу: с помощью ломаных кривых выбрать медицинские термины и назвать их. (Ответы: Пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, жгут.)

«Зашифрованная таблица» к конкурсу «Медицинский»

Т	К	А	У	Т	Ь	Р
Е	П	Ж	Г	С	Т	Ы
П	И	Д	Л	А	Е	З
Г	Й	О	П	О	Л	Е
Р	К	А	К	К	Н	Ё
Е	Л	Е	З	А	Ь	Н
Н	А	Ш	А	Т	Ы	Р

2.4. «Правильное питание – залог здоровья».

Ведущий: Ребята, у меня в руках ромашка. На лепестках ромашки записаны вопросы. Каждый из вас по очереди отрывает лепесток и зачитывает вопрос, а потом

отвечает. Если же ответить кто-то из вас не сможет, значит, помогает тот, кто ответ правильный знает.



Лепестки-вопросы

1. Сладкий камень в воде тает. (*Сахар*)
2. Жидко, а не вода, бело, а не снег. (*Молоко*)
3. В доме еда, а дверь заперта. (*Яйцо*)
4. В воде родится, а воды боится. (*Соль*)
5. Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (*Лук, чеснок*)
6. Самое простое правило избежать «болезни грязных рук» - это ... (*Мытьё рук перед едой*)
7. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (*Фтор*)
8. Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты. (*Кипячёной*)

2.5. Антитабачная викторина.

Ведущий: В завершении нашего конкурсного дня предлагаю провести антитабачную викторину.

Вопросы викторины

1. *Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?*
 - а) сигареты с фильтром;
 - б) сигареты с низким содержанием никотина;
 - в) **нет.**
2. *Сколько веществ содержится в табачном дыме?*
 - а) 20-30;
 - б) 200-300;
 - в) **свыше 3000.**

3. *Как курение влияет на работу сердца?*

- а) замедляет его работу;
- б) заставляет учащённо биться;**
- в) не влияет на его работу.

4. *Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?*

- а) аллергия;
- б) рак легких;**
- в) гастрит.

5. *Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?*

- а) они повышаются;
- б) они понижаются;**
- в) не изменяются.

6. *Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?*

- а) стаж не имеет значения;
- б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;**
- в) чем дольше куришь, тем легче бросить.

7. *Что такое пассивное курение?*

- а) нахождение в помещении, где курят;**
- б) когда куришь за компанию;
- в) когда не затягиваешься.

8. *Что вреднее?*

- а) дым от сигарет;**
- б) дым от газовой горелки;
- в) выхлопные газы.

3. Подведение итогов. Завершение программы.

Ведущий: Наша программа завершается, я думаю, что каждый из вас, ребята, решил для себя, что главное - это ЗДОРОВЬЕ! Нет — вредным привычкам! Да - здоровому образу жизни!

Когда конкурсные испытания закончатся, ведущий предлагает ребятам открыть конверт. Вскрыв его, обнаруживается письмо, в котором следующий текст:

«Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, а, кроме того, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит ваша дальнейшая жизнь – то, какими вы вырастаете, чем сможете заниматься, какая будет у вас семья и многое другое.

С уважением Президент страны Здорового Образа Жизни»