Сценарий конкурсно-игровой программы

«Кто за здоровый образ жизни?»

Цель:

Формирование позитивного отношения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

2. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

3. Формировать активную жизненную позицию.

4. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Подготовка к мероприятию:

Ребята разбиваются на две команды. Игровая программа проходит за столами. В ходе игры ребята получают жетоны в виде зеленых листьев. В конце игры листья крепятся на основу дерева. Выигрывает та команда, на дереве которой листьев будет больше).

Ход мероприятия.

1. Организационный момент

Крошка сын к отцу пришел
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
То найдешь
Здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
То здоровья не найдешь.
Нужно, нужно
По утрам и вечерам
Умываться,
Закаляться,

Спортом смело заниматься,
Это нужно только нам!

Ведущий:

Здравствуйте, ребята!

А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья. А у вас, ребята, хорошее сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!».

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по – настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

И сегодня я приглашаю всех вас, ребята, поучаствовать в игре, посвящённой здоровому образу жизни.

А сейчас узнаем друг о друге немного больше.

Поднимите руки те, кто...

1. любит мороженое;

2. каждый день делает по утрам зарядку;

3. каждый день чистит зубы;

4. любит кататься на велосипеде;

5. обливается холодной водой по утрам;

6. ходит в спортивные секции;

7. Закаляется

8. Соблюдает режим дня

Молодцы!

• А кто скажет, что значит здоровый образ жизни?

Конечно, все вы правы. Здоровый образ жизни - это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня я предлагаю вам сыграть со мной в игру, тема которой «Кто за здоровый образ жизни?» В ходе игры за правильно выполненные задания, вы будете получать

зеленые листочки. А в конце игры листья вы будете крепить на основу дерева. Выигрывает та команда, на дереве, которого листьев будет больше.

Для начала проведём разминку.

Игра с болельщиками

Дети слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою весёлой
Каждый день шагает в школу?
Кто из вас, из малышей,
Ходит грязным до ушей?
Кто одежду «бережет»
Под кровать её кладёт?
Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю... (зарядку).

Спасибо, а теперь начнём нашу конкурсную программу

И вот наш первый конкурс.

Конкурс «Приятно познакомиться!»

Вам нужно придумать название команды на тему здорового образа жизни и выбрать капитана.

Конкурс-разминка «Народная мудрость»

С давних времён наши предки замечали, что помогает сохранить здоровье, а что разрушает нашу жизнь. Народная мудрость накопила немало пословиц и поговорок на тему здорового образа жизни. Хорошо ли вы ориентируетесь в них, покажет конкурс.

На листочках начало поговорок и пословиц, ваша задача их закончить (соединить стрелочками начало и конец). (за правильно выполненное задание – 3 листика).

Береги платье снову, а здоровье… …здоровья

Двигайся больше, проживёшь… … прогулкой

Умеренность - мать… …дольше

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги… … сгодишься

Утро встречай зарядкой, вечер провожай… … яд

Коли ешь всё подряд, то еда… … теряешь

Смолоду закалишься, на весь век… …смолоду

Недосыпаешь – здоровье … … калечит

Доброе слово лечит, а злое… … в тепле

Игра со зрителями
Бабушка девочку очень любила

Шапочку красную ей подарила.
Девочка имя забыла свое
А, ну, подскажите, как звали ее? (Красная Шапочка)
Лечит маленьких детей,

Лечит маленьких зверей,
Сквозь очки на всех глядит
Добрый доктор …. (Айболит)
Всех он любит неизменно.

Кто б к нему не приходил.
Догадались вы, наверно? Это … (Гена Крокодил)
Многим долго неизвестный

Стал он каждому дружок.
Всем по сказке интересной
Мальчик-луковка знаком.
Очень быстро и недлинно
Он зовется … (Чиполинно)
Возле леса на опушке

Трое их живет в избушке,
Там три стула, три подушки,
Три кровати и три кружки.
Угадайте без подсказки

Кто герои этой сказки? (Три медведя)
На сметане мешан,

На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок,
Покатился … (Колобок)
Он и весел, и не злобен,

Этот милый чудачок.
С ним приятель Пятачок.
Для него прогулка – праздник
И на мед особый нюх.
Это плюшевый проказник
Медвежонок … (Винни-Пух)

Конкурс «Переполох»

Ваша задача собрать слово из букв, связанное со здоровьем. Какая команда быстрее?

ФИЗКУЛЬТУРА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ВИТАМИНЫ.

Конкурс «Пантомима»

Капитаны команд выбирают карточки, на которых написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. (Если команды угадывают, команда, которая показывала, получает три листика).

Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"

Ведущий задает вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному листочку. (Поднимают таблички «ДА» или «НЕТ»).

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.)

Конкурс «Подбери слово-антипод»

Чтобы перейти к следующему заданию, нам нужно выяснить, что такое пороки? Согласно словарю русского языка Ожегова «порок — это предосудительный недостаток, позорящее свойство»
Человек - если он Человек с большой буквы — должен противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Я предлагаю вам, ребята, сейчас сделать это на бумаге. Капитаны команд получают листки, на которых перечислены пороки, а слова-антиподы для них участники игры должны придумать и вписать в соседнюю колонку.

лень — трудолюбие

лживость — правдивость

трусость — смелость

грубость — доброта

жадность — щедрость
распущенность — скромность

курение - здоровый образ жизни

пьянство — трезвость

наркомания — здоровый образ жизни

Конкурс «Умей сказать нет!»
Это состязание, ребята, самое серьёзное. Как известно, люди порочными не рождаются, а становятся. Пороки вырастают из маленьких удовольствий, если их не контролировать. Например, наслаждение вкусной едой может перерасти в обжорство, а удовольствие от бокала шампанского — в алкоголизм. Поэтому самое главное для человека — вовремя остановиться, сказать себе и другим «нет!»

Каждой команде даётся незаконченный рассказ. Вы должны внимательно прочитать начало рассказа и попытаться закончить его так, как если бы вы были на месте героя

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» можно словить «кайф» и эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности, что некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он попытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую.....»
(пока готовят концовку рассказа, надо показать презентацию «Воздействие наркотиков на организм человека»)

Конкурс «Самый меткий»

Задача команд по очереди бросать «апельсины» в корзины, чья команда больше соберёт. (Листики раздаются по количеству попавших в корзину апельсинов).

Конкурс «Здоровье»

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово “ЗДОРОВЬЕ”. Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. Каждое слово принесет команде один листик.

(З – зарядка , Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда).

Подведение итогов

А сейчас пришло время подвести итог игры. Каждая команда прикрепляет заработанные листики на основы деревьев, на каком дереве окажется больше листьев, та команда побеждает.

Получен от природы дар

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус, не арбуз –

Здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитательной работе

_____ В.Ф.Ковальчук

_____ 2016 г.

Приложение 1

Береги платье снову, а здоровье…

…здоровья

Двигайся больше, проживёшь…

… прогулкой

Умеренность - мать…

…дольше

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги…

… сгодишься

Утро встречай зарядкой, вечер провожай…

… яд

Коли ешь всё подряд, то еда…

… теряешь

Смолоду закалишься, на весь век…

…смолоду

Недосыпаешь – здоровье …

… калечит

Доброе слово лечит, а злое…

… в тепле

Береги платье снову, а здоровье…

…здоровья

Двигайся больше, проживёшь…

… прогулкой

Умеренность - мать…

…дольше

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги…

… сгодишься

Утро встречай зарядкой, вечер провожай…

… яд

Коли ешь всё подряд, то еда…

… теряешь

Смолоду закалишься, на весь век…

…смолоду

Недосыпаешь – здоровье …

… калечит

Доброе слово лечит, а злое…

… в тепле

Приложение 2

Сценка «Крошка-сын к отцу пришел…»

(Действующие лица: ведущий, отец, сын).
Ведущий:
Кроха-сын пришел к отцу
И спросила кроха:
Сын:
Если я курить начну
– Это очень плохо?
Ведущий:
Видимо врасплох застал
Сын отца вопросом
Папа сразу с кресла встал
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
Отец:
Да, сынок, курить табак
– Это плохо очень
Ведущий:
Сын услышал сей ответ,
Снова вопрошает:
Сын:
Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?
Отец:
Да курю я много лет,
Отдыха не зная.
Я не ведал страшных бед,
А вся голова – седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает отдышка.
Прошлым летом, иль забыл,
Что со мною было,
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.
Отец:
Целый месяц пробыл там,
Еле откачали.
Да спасибо докторам
Умереть не дали.
Сердце, легкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За свое куренье.
Никотин – опасный яд
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
А угарный газ СО,
Попадая с дымом,
Он в крови вступить готов
В связь с гемоглобином.
Ведь курильщика всегда
Гипоксия мучит.
Под глазами синева
Почернее тучи.
Сын:
Ну и ну!
Ведущий:
Воскликнул сын.
Сын:
Как ты много знаешь
Про смолу и никотин,
Гипоксию, гемоглобин,
А курить, однако,
не бросаешь
Отец:

Дорогой сыночек мой,
Я тебе слукавил,
Но признаться лишь с тобой
Факты сопоставил.
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда курю опять
– Не хватает воли.
Сын:
Нет, ты сильный, мой отец,
Волевой и смелый.
Завершишь ты, наконец,
Начатое дело.
Я хочу, чтоб ты курить
Бросил эту гадость,
Некурящим начал жить
Всем родным на радость.
Отец:
Знаю, что курить бросать
Никогда не поз дно.
Трудно снова не начать,
Трудно, но возможно
Сын:
Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один
А теперь нас двое.
Я и мама не хотим
Мы курить пассивно.
К нам ведь тоже никотин
Попадает с дымом.
И семейный наш бюджет
Станет побогаче.
Купим мне велосипед,
Чтоб гонял на даче.
Отец:
Ну и кроха!
Вот так сын
– Хитроват ужасно.

Все проблемы враз решил,
Ладно. Я согласный.
Но условия скорей
Тоже выдвигаю
– Ты и пробовать не смей.
А я курить бросаю.
Ведущий:
И решили впредь еще
И отец и кроха:
Вместе:
Будем делать хорошо
И не будем плохо!