**Мероприятие по ЗОЖ**

**"Здоровым быть здорово!"**

**Цель**: сформировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи**: помочь воспитанникам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; способствовать укреплению здоровья детей; развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь.

**СЦЕНАРИЙ "ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!"**

**1 Ведущий**: Добрый день, дорогие ребята!

**2 Ведущий**: Добрый день, педагоги и воспитанники центра!

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

**1 Ведущий:** 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.

**2 Ведущий**: Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

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

**Вместе**: Нужно сильным быть, здоровым.

**Воспитанник 1:** Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-

То найдёшь здоровья клад.

**Воспитанник 2:** Если мыть не хочешь уши и в бассейн не идёшь.

С сигаретою ты дружишь - то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

**2 Ведущий: А наш праздник начнём с гимнастики (**Песня Утренняя гимнастика)

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

**2 Ведущий: Конкурс "Здоровье"**(за каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл)

Мы предлагаем участникам команды разгадать загадки

1 Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

(Зубки)

2 И в жару, и в гололед

Захочу - и дождь пойдет,

Зашумит над головой,

Дождь придет ко мне домой.

(Душ)

3 Ускользает, как живое,

Но не выпушу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

4 Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

5 Что полезно –

Всем известно?

А ответ найду легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ...

(Молоко)

6 Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

(Велосипед)

7 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

(Коньки)

8 Работает с пылом,

Уверенно, четко.

Ни грязи, ни пыли

Не вытерпит...

(Щетка)

**1 Ведущий:**А сейчас мы поговорим немного о спорте. Ребята, какие виды спорта вы знаете?

Сейчас я вам расскажу о лыжном виде спорта. Лыжный спорт — включает лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт, а также сноуборд зародился в Норвегии в XVIII веке. Первые соревнования по лыжному спорту проведены в Норвегии в 1767 году. Наиболее массовым видом лыжного спорта являются гонки.

**2 Ведущий:**Конькобежный спорт (Скоростной бег на коньках) — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Это один из старейших видов спорта. Самое ранее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648). Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежал кимерийцам — кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье. Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763.

**1 Ведущий**: А сейчас **Весёлые эстафеты.**

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

первому

– бег «задом наперед»;

второму

– бег «гигантскими» шагами;

третьему

– ходьба в полуприседе ;

четвертому

– бег боком.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

**2 Ведущий: Конкурс "Народная мудрость гласит"**(1 б)

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.)

**1 Ведущий:**Ребята, а сейчас полезная информация. Что мы знаем о витаминах? И в чём же они содержатся?

Именно с наблюдения за процессом питания подопытных животных и связана история открытия витаминов. В конце XIX века русский учёный Николай Лунин кормил одну группу мышей всеми известными элементами, из которых состоит молоко, по отдельности, а другую поил натуральным коровьим молоком. Мыши из первой группы умирали, и учёный сделал вывод, что цельный продукт содержит какие-то неизвестные, но необходимые для жизни элементы.

История открытия витаминов продолжилась, когда, пятнадцать лет спустя, англичанин Уильям Флэтчер, обнаружил возможность излечивать у людей болезнь бери-бери употреблением неочищенного риса. Другой учёный, Фредерик Хопкинс, выдвинул гипотезу, что неочищенный рис, помимо белков, жиров и углеводов, содержит вещество, способное исцелять эту болезнь. В 1911 году, поляк Казимир Функ выделил это вещество в кристаллическом виде и назвал его "витамин".

**2 Ведущий:**А теперь узнаем в каких продуктах содержатся витамины.

Витамин А: в печени рыб камбалы, минтая). Много его в сливочном масле, яичном желтке. Очень много каротина в моркови, тыкве, апельсинах, лимонах.

Витамин В1: содержится в ржаном хлебе, орехах.

Витамин С: картофель, лук, редис, петрушка.

Витамин D: в сливочном масле, молоке

**1 Ведущий**: 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 воспитанников:**

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?

**2 Ведущий: Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

Сейчас вам будут задавать 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.)

Педагог: 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.

**1 Ведущий: Конкурс "Знание – сила"**

Отвечаем на вопросы. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

**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.)

**2 Ведущий**: А сейчас **полезная информация.**

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

**1 Ведущий**: А теперь **конкурс капитанов.**

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.

Капитан показывает без слов тот вид спорта, который он вытянул. Если его команда даёт правильный ответ, то начисляется 5 баллов. В противном случае ответить могут команды соперников.

**2 Ведущий: Конкурс**

За каждый верный ответ команда получит два балла.

А теперь ответьте на загадки Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться. 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).

**1 Ведущий**: Ребята, а что такое режим дня?

Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготовляет организм школьника к трудовому дню. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1 1/2—2 часа. При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений. Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий в школе зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня школьника является отдых. Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Продолжительность сна для детей 8—9 лет составляет 10 1/2—11 часов. Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час.

**2 Ведущий: Итоговый конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Командам предлагается создать коллаж. Каждой команде своя тема. 1- гигиена, 2- вредные привычки, 3- питание.

А сейчас ребята приготовили стихи.

**1**: Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!

С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

**2**: Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

**3**: Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,

Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

**4**: Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться и пятерки получал.

**5**: Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,

На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!

**1 Ведущий**: 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.

**2 Ведущий:** Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".

**Вместе:** Так будьте все здоровы, до свидания!