Муниципальное казённое образовательное учреждение

дополнительного образования «Дом детского творчества»

Сергокалинского района Республики Дагестан

Сценарий

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

(конкурс-игра)

     в объединении «Весёлая мастерская»

     Педагог дополнительного образования

     Гаджиалиева Нурият Магомедовна

Сергокала, 2015г.

*ПОЛОЖЕНИЕ*

        *конкурса – игры «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*

*1. Цель: \*  Формировать здоровый образ жизни;*

*\*  Укрепить здоровье обучающихся. Содействовать их*

*физическому развитию;*

*\*  Сплотить детский  коллектив, воспитать чувство*

*товарищества.*

*2. Организаторы: ДДТ.*

*3. Оформление: лозунги.*

*4. Необходимый реквизит:*

*5. Срок и место проведения:*

*6. Условия проведения:  В конкурсе участвуют 2 команды. Каждая*

*команда должна иметь название, девиз, эмблему,*

*песню и приветствие. В каждой команде 4-8 участника.*

*Ход конкурса – игры*

*Ведущая:  Здравствуйте, ребята!*

*Здравствуйте!*

*Мы друг другу сказали.*

*Здравствуйте!*

*И как будто светлее на улице стало.*

*Здравствуйте!*

*Этим словом здоровья мы всем пожелали!*

*Здравствуйте!*

*А вроде совсем ничего не сказали*

*Здравствуйте!*

*Дорогие ребята, сегодня вас ждёт необычное и очень интересное мероприятие.*

*1 – девочка:  Мы откроем вам секреты,*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы*

*И легко вам будет жить.*

*2 – девочка: Жизнь – это богатство, данное каждому, и очень хочется,*

*чтобы она у каждого человека была прекрасной и счастливой.*

*Ведущая: Мы вам сейчас расскажем сказку, а вы внимательно слушайте  и затем*

*ответьте на вопрос «С каким волшебником мы  повстречаемся».*

*1 – девочка:  В одной стране когда - то*

*Жил – был один король,*

*Имел он много злата,*

*Но был совсем больной.*

*Он мало двигался,*

*И много очень ел.*

*2 – девочка:  И каждый день, и каждый час*

*Всё больше он толстел.*

*Отдышки и мигрени измучили его.*

*Плохое настроение типично для него.*

*3 – девочка:  Он раздражён, капризен –*

*Не знает, почему*

*Здравый образ жизни*

*Был незнаком ему.*

*1 – девочка:  Росли у него детки*

*Придворный эскулап*

*Микстурами, таблетками*

*Закармливать их рад.*

*Больные были детки*

*И слушали его,*

*И повторяли детство*

*Папаши своего.*

*Ведущая:  Волшебник ЗОЖ*

*Сказал: «Долой врача!»*

*Вам просто не хватает*

*Прыгучего мяча.*

*Вам надо больше двигаться,*

*В походы, в лес ходить*

*И меньше нужно времени*

*В столовой проводить.*

*Вы подружитесь с солнцем,*

*Со свежим воздухом, с водой.*

*Отступят все болезни,*

*Промчатся стороной.*

*Несите людям радость,*

*Добра и солнца свет*

*И будете здоровы*

*На много, много лет.*

*Ведущая:  Счастливую полноценную жизнь можно представить в виде*

*дерева жизни. (Постепенно по ходу разговора на доске*

*появляется рисунок дерева).*

*Листья этого дерева – дни жизни человека.                                                                                   Каждый листочек этого дерева будет зелен и                                                                   свеж, если поддерживать крону, и будут                                                                    равноценны ветви – «Я могу», «Я хочу»,                                                                                      «Я должен».*

*Эти ветви питает ствол – «Здоровый                                                                                образ жизни», которому необходимы корни                                                                         помощники в сохранении здоровья.                                                                                      Назовите этих помощников.                                                                                                  (Режим дня, питание, движение и т.д.                                                                                                       то, что написано под корнями).*

*Ведущая:  А теперь начнём нашу игру, и наш  1-й конкурс*

*1 - конкурс «Скорая помощь»:  Он добрый доктор Айболит*

*Если что-то заболит,*

*Времени зря не теряйте,*

*Свою боль ему доверяйте*

*Его все знают тут,*

*Звери и детишки,*

*Вот опять сюда пришли*

*Девчонки и мальчишки.*

*(Каждой команде задают по 2 (две) загадки и за верный ответ – 1 (один) балл.)*

1. *Стоит он в баночке в аптечке,*

*Коричневый, пахучий,*

*А на локтях и на коленях*

*Он жёлтый и шипучий?       (Йод)*

1. *Горькая бывает, сладкая бывает.*

*Ойкают дети, её запивая.         (Таблетка)*

1. *Я под мышкою полежу*

*И что делать укажу,                                                                                                             Или разрешу гулять,                                                                                                                Или уложу в кровать.            (Градусник)*

*4.  Если содрала коленка,*

*Никогда не плачет Ленка,*

*Потому, что на коленку*

*Мама ей нальёт ….            (Зелёнку)*

*2 – конкурс: «Кто быстрее»*

*Ведущая:  По соседству две девчонки,*

*Две хорошие подружки,*

*Утром рано просыпались*

*Полотенцем растирались,*

*Ножками топали, ручками хлопали*

*Вправо, влево наклонялись*

*И обратно возвращались,*

*Вот здоровья в чём секрет!*

*Всем вам шлём «Физкульт привет»*

*И сейчас мы проведём следующий конкурс «Кто быстрее». (Игроки обоих команд располагаются шеренгами лицом друг другу на противоположных сторонах зала и*

*рассчитываются по порядку.*

*На левом фланге каждой шеренги в углу зала стоят командиры. На середине зала ставят табурет с надувной игрушкой. Ведущий называет номер. Игроки обоих команд под этим номером устремляются к командиру противоположной шеренги, огибают его и стараются схватить игрушку, за*

*что команде начисляется очко. Затем игрушку ставят на место и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.*

*3 – конкурс: «Летняя»*

*Ведущая:   Забыла Таня про обед*

*С друзьями не играет.*

*Ей до подруг и дела нет*

*Лежит и загорает.*

*А сейчас мы попробуем ответить на следующие вопросы. (Каждой команде задают по 3 (три) вопроса. За правильный ответ – 1 балл.*

*1 – команда*

*1. Врач тем редко нужен,*

*Кто со мной дружен.*

*Кожа потемнеет,*

*Сам похорошеет.         ( Солнце )*

1. *Жаркое солнце иногда опасна для здоровья людей. Почему? (Получают ожоги,   солнечный удар)*
2. *Какую первую помощь вы можете оказать при солнечном ожоге?*

*(Холодный компресс; - можно выпить воды; - обратиться к врачу)*

*2 – команда*

*1.*     *Знаете ли вы, чем полезно солнце для человека?  (Помогает организму*

*вырабатывать витамин Д)*

*2.*     *Как можно уберечь себя от солнечного удара? (Надевать головной убор)*

*3.*     *Какую первую помощь вы можете оказать при солнечном ударе?*

*( - срочно отнести человека в тень.*

*- смочённое холодной водой полотенце или платочек положит на лоб.*

*- дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.*

*- позвонить в скорую помощь 03.)*

*4. Конкурс: «Сюрпризный шуточный».*

*Участвуют капитаны команд.*

*- Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Побеждает тот игрок, который выпьет молоко (кефир) быстрее.*

*5. Конкурс «Ослепительная улыбка».*

*- Только тот, кому не лень*

*Чистит зубы дважды в день,*

*Весело смеяться будет*

*И про кариес забудет,*

*Ведь улыбкой будет он*

*Белоснежной награжден.*

*- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.*

*Вам, девчонки и мальчишки,*

*Я приготовила частушки.*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный совет*

*Говорите: «Нет, нет, нет».*

*Постоянно нужно есть*

*Для зубов для ваших*

*Фрукты, овощи, омлет,*

*Творог, простоквашу.*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*Не грызите лист капустный,*

*Он совсем, совсем не вкусный.*

*Лучше ешьте шоколад,*

*Вафли, сахар, мармелад.*

*Это правильный совет?*

*(Нет, нет, нет.)*

*Чтобы блеск зубам придать,*

*Нужно крем сапожный взять.*

*Выдавить полтюбика*

*И почистить зубики.*

*Это правильный совет?*

*(Нет, нет, нет.)*

*Ох, неловкая Лина,*

*На пол щетку уронила.*

*С пола щетку поднимает,*

*Чистить зубы продолжает.*

*Кто даст правильный ответ –*

*Молодчина Лина?*

*(Нет.)*

*Зубы вы почистили*

*И идите спать.*

*Захватите булочку*

*Сладкую в кровать!*

*Это правильный совет?*

*(Нет. Нет, нет.)*

*Навсегда запомните, милые друзья,*

*Не почистив зубы, спать идти нельзя.*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

*- Молодцы, ребята!*

*А следующий конкурс для болельшиков. Конкурс «Загадки»*

*Хожу-брожу не по лесам,*

*А по усам, по волосам.*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей. (Расчёска)*

*Вроде ёжика на вид,*

*Но не просит пищи.*

*По одежде пробежит-*

*Она станет чище. (Щётка)*

*Я, молча, смотрю на всех,*

*И смотрят все на меня.*

*Весёлые видят смех,*

*С печальными плачу я.*

*Глубокое, как река,*

*Я дома на вашей стене.*

*Увидит старик старика,*

*Ребёнок - ребёнка во мне. (Зеркало)*

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Белой пеной пенится,*

*Руки мыть не ленится. (Мыло)*

*Волосистою головкой*

*В рот она влезает ловко*

*И считает зубы нам*

*По утрам и вечерам. (Зубная щётка)*

*Поселилась в ванной туча.*

*Дождик льётся с потолка*

*Мне на спину и бока.*

*До чего ж приятно это!*

*Дождик тёплый, подогретый,*

*На полу не видно луж.*

*Все ребята любят ….(душ)*

*Говорит дорожка -*

*Два вышитых конца:*

*- Помойся ты немножко,*

*Чернила смой с лица!*

*Иначе ты полдня*

*Испачкаешь меня. (Полотенце)*

*7. Конкурс «Здоровье».*

*Нужно на каждую букву из слова  «Здоровье» придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете балл.*

*З - здоровье, зарядка, закалка*

*Д - диета, душ, диетолог*

*О - отдых*

*Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок*

*В - вода, витамины, врач, воздух*

*Е – еда, ежевика*

*8. Конкурс «Приятного аппетита»*

*Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье. Подчеркните слова полезные для организма.*

*Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты,  морковь,  лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли,  мёд,  молоко, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца,  масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль,  горох,  мандарины, йогурт,  мясо.*

*9. Игра “Это я, это я, это все мои друзья”.*

*Игра – это тоже здоровье. Поиграем.*

*В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаю я. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.*

*- Кто из вас всегда готов*

*Жизнь прожить без докторов?*

*- Кто не хочет быть здоровым,*

*Бодрым, стройным и весёлым?*

*- Кто из вас не ходит хмурый,*

*Любит спорт и физкультуру?*

*- Кто мороза не боится,*

*На коньках летит как птица?*

*- Ну, а кто начнёт обед*

*Со жвачки импортной, конфет?*

*- Кто не любит помидоры,*

*Фрукты, овощи, лимоны?*

*- Кто поел и чистит зубки*

*Ежедневно дважды в сутки?*

*- Кто из вас, из малышей,*

*Ходит грязный  до ушей?*

*- Кто согласно распорядку*

*Выполняет физзарядку?*

*- Кто из вас всегда готов*

*Жизнь прожить без докторов?*

*«Береги свое здоровье»*

*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.*

*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!*

*Мы открыли вам секреты,*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы,*

*И легко вам будет жить.*

*Вот и подошло к концу наше мероприятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я  рассказала.  Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Будьте здоровы!*

*Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых встреч!*