

МОУ БАКЛУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Игровая конкурсная программа «В здоровом теле – здоровый дух!» (13 июня)

Из опыта работы воспитателя Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
«Ромашка» Сидоровой М.А.

ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

Формировать ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни;

Развивать способности к импровизации и творчеству, смекалку, внимание, речь, восприятие, мышление, память;

Воспитывать у воспитанников внимательное отношение к своему здоровью, целеустремленность, командные качества.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

- Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. *Народная мудрость*

гласит: "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял". Давайте уточним, что же такое здоровье? (ответы детей)

- Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (ответы детей)

- Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания)

- Вот обо всём этом мы и поговорим более подробно. Но разговор наш будет необычным. Сегодня у нас игровая конкурсная программа **«Быть здоровым – здорово!»**

- А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте **«да»** или **«нет»**.

Что нам нужно для

здоровья? Может, молоко

коровье?

Лет в двенадцать

сигарета? А с

друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор,

морковка?

Пыль и грязь у вас в

квартире? Штанга или

просто гиря?

Солнце, воздух и

вода?

Очень жирная еда

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка,

упражнения? Сон глубокий

до обеда?

Если строг у нас

режим – Мы к

здоровью прибежим!

- Представляю членов жюри. Это Знатоки здорового образа жизни.

(Называют ФИО) Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки

проследит Кто

останется сильнее

Пусть друзья и

победит!

КОНКУРС №1 ПРИВЕТСТВИЕ

Капитан команды «Нехворайка»: - Вас приветствует команда...

Все члены команды: «Нехворайка»

Мы решили никогда не

болеть Не болеть? Это

надо уметь. Капитан:

Наш девиз-...

Все члены команды «Нехворайка»: «В здоровом теле – здоровый дух».

Капитан команды «Крепыш»: - Вас приветствует команда...

Все члены команды:

«Крепыш». Стань здоровым,

ловким, крепким! Стань

выносливым и метким.

Капитан: Наш – девиз...

Все члены команды «Крепыш»: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

- В следующем конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

КОНКУРС № 2 «АНОГРАММЫ»

Команды получают листочки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЛКАПРОГУ – прогулка

ЗКУЛЬФИТРАУ –

физкультура ДКАЗАРЯ –

зарядка

ЛКАЗАКА –

закалка

ЕНГИАГИ –

гигиена

ЗОБЛА –

польза

КОНКУРС № 3

- Из данных слов выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека и добавьте свои (стройный, сутулый, веселый, сильный, неуклюжий, румяный, красивый, бледный, ловкий, толстый).
- Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ.

КОНКУРС № 4 «ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ»

- Ваша задача собрать разрезанные на части пословицы и поговорки подходящие по смыслу. По 3 для каждой команды.

ЧИСТОТА - ЛУЧШАЯ

КРАСОТА ЧИСТО ЖИТЬ –

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ –

ЗАКАЛЯЙСЯ ЗДОРОВЬЕ – ЗА ДЕНЬГИ

НЕ КУПИШЬ

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ ОПЯТНЫМ

ЛУК СЕМЬ ДУГОВ ЛЕЧИТ, А ЧЕСНОК СЕМЬ НЕДУГОВ ИЗВОДИТ

КОНКУРС № 5 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

- Убери лишние предметы, объясни - для чего предназначены оставшиеся.
- 1. *Первая группа:* мыло, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды
- 2. *Вторая группа:* лак для волос, расческа, стиральный порошок, шампунь.
- 3. *Третья группа:* тени, помада, шампунь, тушь для ресниц.
- 4. *Четвёртая группа:* щетки для обуви и одежды, полотенце, обувной крем.

КОНКУРС № 6 «РЕКЛАМА» - Каждой команде предлагаются конверты в них задание обыграть и дать рекламу помощников гигиены следующих предметов, а также рассказать о них стихотворение.
Команде «Крепыш» (зубная щетка, мыло)

Команде «Нехвораика» (мочалку, полотенце)

1-й участник рекламирует зубную щётку:

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мягкой пастой
дружит, Нам усердно
служит.

2-й участник рекламирует мыло: Ускользает

как живое, Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. 3-й участник рекламирует мочалку Резинка Акуллин

Пошла гулять по спинке, Собирается она

Вымыть спинку до чиста. 4-й участник рекламирует полотенце

Вафельное и полосатое Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть

немножко, Чернила

смой с лица!

Иначе ты в полдня,

Испачкаешь меня»

КОНКУРС № 7 «ОТГАДАЙ «КОТА» В МЕШКЕ» - Отгадывание на

ощупь предметов (зубная щетка, полотенце, мыло, мыльница, расческа, салфетки, мочалка, носовой платок).

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА (ЧАСТУШКИ О ЗДОРОВЬЕ)

1. Чистота – залог

здоровья, Чистота нужна

везде:

Дома, в школе, на

работе, И на суше, и

в воде.

1. Руки с мылом надо

мыть, Чтоб

здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не

дать, Руки в рот не надо

брать.

1. Ты зарядкой

занимайся, Если хочешь

быть здоров.

Водой холодной

обливайся – Позабудешь

докторов.

1. Любим спортом
заниматься: Бегать, прыгать,
кувыркаться
А зима настанет –
Все на лыжи
встанем.

1. Несомненно, что
здоровье С детства нужно
укреплять Физкультурой
заниматься,
Бегать, прыгать и играть.

1. Всем ребятам мы
желаем Не стареть и не
болеть
Больше спортом
заниматься Чувство
юмора иметь.

- А еще чтобы не болеть и иметь хорошее настроение необходимо соблюдать режим дня. И следующий конкурс так и называется.

КОНКУРС № 8 «РЕЖИМ ДНЯ»

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Задание командам: расположить в нужном порядке пункты режима дня и приклеить их на лист бумаги (Команды выполняют и сдают жюри)

ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СОН.

- А также здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

- Прежде чем начать следующий конкурс ребята прочтут наизусть стихотворения о спорте. Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем

дает. На уроке

физкультуры

Узнаем мы про

него.

Мы играем в

баскетбол, И в

футбол и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для

всех. Он – здоровье и

успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда!

КОНКУРС № 9 «ИЗОБРАЗИ ВИД СПОРТА»

Ну – ка дети не

ленитесь, Вы со

спортом подружитесь.

- Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. В этом конкурсе вы должны будете

отрывать лепестки по очереди и изобразить без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках (из воздушных шаров).

Задача соперников угадать вид спорта. Команды по очереди отгадывают. (футбол, керлинг, биатлон, бокс, фигурное катание, теннис, хоккей, баскетбол)

- Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов образуется в организме человека и не накапливается, а поступают только вместе с пищей.

КОНКУРС № 10 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ». - От каждой команды выбирается пара игроков. На определенном ограниченном пространстве ведущий раскладывает карточки с изображениями или надписями продуктов питания - свой набор для каждой команды. По сигналу играющие пары должны выбрать из разложенных карточек те, на которых изображены полезные продукты, и поставить их на доске. Оценивается скорость и правильность выполненного задания. Если какая-то карточка вызывает сомнение у членов жюри, игроки могут аргументировать свой выбор. Если выбор обоснован, карточка остается в ряду «полезных» продуктов и не считается ошибкой.

- А сейчас ребята расскажут нам полезные здоровые советы.

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ (дети читают стихи и прикрепляют к доске иллюстрации по содержанию стихотворения)

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.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом

неразлучен. Проживешь

ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в

мире Долго, долго

будут жить.

И запомни, ведь

здоровье В магазине

не купить!

«КЛЯТВА»

- Ну вот, ребята, наша конкурсная программа подошла к концу. Вы с честью выдержали все испытания. Я желаю вам здоровья и успехов и

прошу произнести клятву:

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся

!

Соревнов

ания

любить:

Клянемся

!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Я желаю

вам,

ребята,

Быть

здоровым

и всегда.

Но

добиться

результата

Не

возможно

без труда.

И

зарядкой

занимайте

сь

Ежедневн

о по

утрам.

И конечно,

закаляйтесь

- Это так

поможет

вам!

Награждение команд грамотами.