

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский центр «Ровесник»



«Друзья Здоровья»

Интерактивная программа

**Педагог – организатор
Нечаева Н.В.**

**Кострома
2019г.**

Ведущая Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» - это значит пожелать человеку здоровья.

А что значит быть здоровым?

Ответы детей

Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял.

Именно поэтому сегодняшнюю программу я посвящаю Здоровью.

Но для начала давайте с вами познакомимся.

Игра «Меняемся местами»

- Меняются местами все девочки.
- Меняются местами все мальчики.
- Меняются местами все, кто любит конфеты.
- Меняются местами все, кто делает по утрам зарядку.
- Меняются местами все, кто сегодня завтракал...сушеными тараканами.

Дети начинают перестраиваться, а затем возвращаются на место.

- Меняются местами все, кто в этом году не болел ни разу.
- Меняются местами все, кто сегодня в школе получил оценку «5».
- Меняются местами все, кто помогает родителям.

Молодцы! Я очень рада познакомиться с такими замечательными и веселыми ребятами.

Ребята, у меня возникла идея отправиться в удивительную страну под названием Здоровье.

Этой страны нет ни на одной географической карте. Пролегает она за тысячи километров отсюда. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озёрами, вся она утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители её абсолютно счастливы потому, что здоровы.

А как же мы попадем в эту страну, спросите вы?

Ведущая берет зонтик.

Посмотрите, у меня в руках зонтик. Он не простой, а волшебный.

Ведущая раскрывает зонтик, вращает его и произносит слова:

«Раскрытый зонтик сильнее крути,
Вращай его, вращай.
И все фантазии легко

В реальность превращай!»
А еще нужно произнести волшебное заклинание:
«Хоп-хей-ла-ла-лей,
Страна Здоровье покажись скорей!»

Повторяйте за мной громко и дружно.

Дети произносят слова вместе с ведущей.

Неплохо, но волшебные слова нужно произносить три раза. Еще раз скажем волшебные слова и крепко, крепко закроем глазки.

Дети выполняют просьбу Ведущей.

Слайд 1. Волшебная страна, вокруг нее замки с ключами.

Волшебство произошло, мы с вами находимся у входа в страну здоровья.

Слайд 2. Шесть замочков открывай, в страну здоровья попадай.

Ребята, оказывается, что в страну здоровье можно попасть только после того, как откроем все замочки и пройдем все испытания. Но я надеюсь, вы справитесь.

Я вижу, что вам уже не терпится приступить к делу. Тогда, начинаем нашу игру. Участвуют в игре две команды самых быстрых, ловких и находчивых ребят.

Команда «Крутые перцы» и команда «Веселые ребята».

Ведущая приветствует команды.

А вот оценивать вашу спортивную подготовку, ловкость, находчивость смекалку будут позитивные, влюбленные в спорт и в жизнь профессионалы своего дела и опытные эксперты.

представление жюри

После выполнения каждого задания вы получаете по одной частичке – пазлу одной картинки. В конце игры вы собираете картинку.

Открываем первый замочек.

Слайд 3.

Что такое режим дня? Режим дня – это определенный ритм жизни, чередование различных видов деятельности, работы, отдыха, сна, питания. Составим правильный режим.

Задание «Режим дня»

Из карточек дети составляют свой режим дня, исходя из школьной смены.

А сейчас отгадайте **Загадку**.

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать,
Быстро делаю... (зарядку)

Ваше утро должно начинаться с физзарядки! Итак, поехали.
Дети встают в несколько линий для зарядки.

Зарядка

Ну как вы себя чувствуете, лучше, бодрее? Ну вот и здорово! Да, ребята, во время зарядки кровь быстрее движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток вашего головного мозга. Все косточки распрямляются. Мускулы становятся крепче, и вы чувствуете себя здоровыми и сильными.

Открываем второй замочек.

Слайд 4.

Задание «Питание»

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, изюм, масло. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Названия некоторых овощей и фруктов зашифрованы в кроссворде.

Здоровье – это правильное питание. Оно должно быть не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!»

Игра «Вредное – полезное»

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, творог, печенье, капуста, варенье.

Кроссворд

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Дети работают группой по 3-4 человека.

Игра «Виноградинки».

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Открываем третий замочек.

Слайд 5.

Задание «Спорт – наш лучший друг»

Как говорит народная пословица: «Движение – это жизнь!»

Я знаю хорошую спортивную кричалку: «Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – Ура! Физкульт – Ура!

Эстафеты

- пробежать расстояние до финиша, продевая обручи через себя
- проскакать на шаре-прыгалке.

Эстафеты с мячом

«Пронеси мяч».

Игроки встают попарно друг против друга. Мяч нужно пронести лбами до определенного места и обратно, потом передать второй паре. И т.д.

«Шаропрыг»

Открываем четвертый замочек.

Слайд 6.

Задание «Гигиена»

Я начинаю предложение, а вы продолжайте.

Игра «Рифмы»

1. В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ...» (лица)
2. Разгрызешь стальные трубы,
Если чисто чистишь ... (зубы)
3. Превратятся скоро в когти,
Неподстриженные ... (ногти).
4. В бане целый час потела –
Легким, чистым стало ... (тело).
6. Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с ... (мылом)

А сейчас несколько веселых вопросов из любимых вами сказок.

-Какое правило личной гигиены не соблюдал герой сказки «Мойдодыр»?

Не умывался

-Какие правила гигиены нарушила Маша из сказки «Три медведя»?

Ела из чужой посуды, спала на чужой постели

Личная гигиена – это залог здоровья! Но пользоваться чужими средствами личной гигиены - не позволительно!

Открываем пятый замочек.

Слайд 7.

Хорошее настроение – тоже залог здоровья. Веселый ритмичный танец создаст вам отличное настроение.

Танец

Наша программа подошла к завершению. Я всем желаю здоровья.