

Конспект конкурсной программы

«Здоровье – это здорово!»

(методическая разработка)



Составила: Жадобина И.В.
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Актуальность: Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. В этом человеку поможет «Формула жизни».

Формула жизни: Жизнь = Здоровье + Семья + Учёба + Друзья

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выполнять!

Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Проведение конкурсной программы «Здоровье – это здорово!» способствует привитию ценностной установки на здоровый образ жизни, демонстрации умения применять теоретические знания на практике в процессе конкретной задачи, смены вида деятельности в конкурсах, ориентирует к свободному выбору будущей профессии.

Цель: популяризация здорового образа жизни через активизацию учащихся в конкурсах

Задачи:

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- развивать потребность к сохранению и укреплению своего здоровья;
- развивать коллективную творческую активность;
- обобщать знания учащихся о здоровом образе жизни;
- расширять представления о профессиях;
- способствовать формированию и закреплению навыков здорового образа жизни;
- развивать память, внимание, наблюдательность, логическое мышление

Условия и особенности реализации:

Конкурсную программу необходимо проводить в просторном помещении, при достаточно хорошем освещении, техническом оснащении (в уютном светлом классе, актовом зале).

Временной интервал – 60 минут.

Представленный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям учащихся, дает им возможность проявить высокую активность в процессе обучения и усвоения рекомендуемых норм и правил здорового образа жизни. Сценарий программы состоит из нескольких, логически связанных между собой этапов, отражающие тематические вопросы, конкурсные и тестовые задания с игровыми элементами (а также, сценарий включает стихи, загадки, проведение игры «Это я, это я, это все мои друзья», музыкальные физминутки).

В начале программы педагог приветствует учащихся, чтецы читают стихотворения. Затем, ведущий программы знакомит участников с основными аспектами мероприятия. Далее, по сценарию программы участники команды «Друзья» и команды «ЗОЖ» проходят тестовые, игровые задания в конкурсах с целью ознакомления,

обучения и усвоения знаний о здоровом образе жизни. В заключении необходимо подвести итоги программы.

Форма проведения: конкурсная программа

Место проведения: МАУДО «СДТТ» г. Оренбурга

Аудитория: актовый зал станции, 25 – 30 человек

Адресность: для учащихся младшего и среднего школьного возраста (7 – 12 лет)

Выразительные средства:

Техническое сопровождение – ПК/видеопроектор, презентация, магнитофон; музыкальное сопровождение (мелодии в тематике программы, мелодии для проведения динамических пауз - *спортивная физкультминутка «Мы ловкие, сильные, быстрые» и др.*); дополнительные межконкурсные фонограммы «+», «-»; Звуковое оформление, реквизиты, элементы декорации.

Сценарий конкурсной программы

«Здоровье – это здорово!»

1. Вступительная часть.

Организационный момент. Приветствие.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я рада весенней встрече с Вами на Станции детского технического творчества. Мне хочется пожелать Вам - здоровья, счастья, радости, а главное, весеннего яркого и тёплого настроения.

Педагог: Ребята, скажите, у Вас сегодня хорошее настроение? (ответы детей)

Педагог: Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!»

Педагог: Я очень рада, что у вас всё отлично! В народе говорят: «Здоровому, всё здорово».

Педагог: Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по - настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Учащийся 1:

Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело...

Учащийся 2:

Чтобы громче пелись песни,
Чтоб жилось нам интересней...

Учащийся 3:

Нужно сильным быть, здоровым!

Педагог: Приглашаю Вас ребята для участия в конкурсной программе «Здоровье – это здорово!»

Педагог: Ребята, поднимите руки те, кто...

Любит мороженое?

Каждый день делает по утрам зарядку?

Каждый день чистит зубы?

Любит кататься на велосипеде?

Обливается холодной водой по утрам?

Педагог: Молодцы, какие крепкие, умные и здоровые ребята собрались.

Педагог: Кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (ответы детей)

Педагог: Для поддержания хорошего здоровья, необходимо всегда соблюдать правила и нормы, это и есть – «Здоровый образ жизни».

2. Основная часть.

Педагог: Начинаем нашу программу, участники делятся на команды, выбирают капитана.

В каждом конкурсе за правильный ответ команда получает жетон. Победителем станет та команда, у которой окажется жетонов больше. Приветствие команд.

Команда «Друзья». Девиз: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Команда «ЗОЖ». Девиз: «ЗОЖ – это стильно, ЗОЖ – это класс. Будь рядом с нами, будь среди нас»

Педагог: Наш 1 конкурс – «Народная мудрость» (см. Приложение 2)

Задание: У каждой команды на столе приготовлены слова. Нужно составить из рассыпных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл. Свой жетон получает та команда, которая ответила большинство правильных ответов.

Пословицы для 1 команды:

1. «Здоровый человек – богатый человек»

2. «Здоровьем слаб, так и духом не герой»

Пословицы для 2 команды:

1. «Чистым жить – здоровым быть»

2. «В здоровом теле – здоровый дух»

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Наш 2 конкурс – «Здоровье» (см. Приложение 3)

Задание: К каждой букве в слове «Здоровье» нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильное слово, команда получает жетон.

З – здоровье, зарядка

Д – друзья, дружба, дела, дыхание, диета

О – обливание, отдых

Р – разминка, режим дня

О – овощи

В – витамины

Ь –

Е – еда

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Ребята, а сейчас настало время отдохнуть! Игра с участниками и присутствующими в зале.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Педагог: 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.

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 начнет обед жвачкой с парой конфет?

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубы 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?



Педагог: Ребята, а сейчас продолжим.

Педагог: Наш 3 конкурс – «Что? Где? Когда?» (см. Приложение 4)

Задание: Из каждой команды выходят по одному участнику, по очереди отвечают на вопросы. Кто правильно ответит на вопрос, получает свой жетон.

Вопросы:

*

1. Что за лекарство, которое слушают? (музыка)

2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (ожоги)

3. Что на свете дороже всего? (здоровье)

4. Два соседа – непоседы, день на работе, ночь на отдыхе? (пальцы)

5. Ношу их много лет, а счету им не знаю? (волосы)

6. Всю жизнь ходят в обгонку, а догнать друг друга не могут? (ноги)

*

1. Что без языка, а сказывается? (болезнь)

2. Что никогда не лень делать? (дышать)

3. Когда необходимо проводить физкультминутку? (в период утомления)

4. Оно много меньше нас, а работает всякий час? (сердце)

5. Между двух светил, в середине я один? (нос)

6. У пяти братьев одна работа? (пальцы)

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Наш 4 конкурс – «Спортивная пантомима» (см. Приложение 5)

Задание: Капитанам каждой команды нужно поочередно назвать виды спорта (профессии в спорте). Затем необходимо показать участникам команд лепесток цветика – семицветика для демонстрации пантомимы. За правильное выполнение, точное воспроизведение, команда получает жетон.



Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: А сейчас немного отдохнем.

Спортивная физкультминутка «Мы ловкие, сильные, быстрые»
(участники выполняют упражнения под музыку)

Педагог: Ребята, вы хорошо поработали, подумали, даже вспомнили и продемонстрировали движения спортсменов. А теперь пора размяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие вы сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучим и запомним движения.

«Зайчик» - руки на пояс, присели и попрыгали.

«Кошка» - выгнули спинку, потянулись.

«Сова» - стоим ровно, руки прижать к бокам, повороты головы влево-вправо.

«Мишка» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.

Педагог: Запомнили? А теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь.



Педагог: Наш 5 конкурс – «Здоровье человека» (см. Приложение 6)

Задание: Для каждой команды на столах приготовлены одинаковые вопросы с вариантами ответов. За одну минуту нужно подобрать верный вариант ответа. За каждый правильный ответ, команда получает жетон.

Вопросы:

1. Зачем нужно знать свой организм?

а) чтобы сохранять и укреплять здоровье

б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться

в) чтобы умело использовать свои возможности

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий

б) горбатый, бледный, хилый, низкий

в) стройный, сильный, ловкий, статный

3. В какой строчке указаны только органы человека?

а) глаза, сердце, желудок, кожа

б) сердце, головной мозг, почки, кровь

в) печень, селезенка, уши, желчь

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Наш 6 конкурс – Эстафета «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Задание: Участники каждой команды по очереди выполняют соответствующие действия эстафеты. Кто быстрее справиться с заданием получает жетон.

1. Прыжки вперед до точки (кегли), останавливаемся, кричим на месте фразу...

2. Фраза «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», берем в корзине апельсин и бежим обратно

3. Передача эстафеты следующему участнику.

Бежит следующий участник, также выполняет действия, и так далее...

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Ребята, послушайте *Сказку о микробах*.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

Педагог: Ребята, всегда соблюдайте личную гигиену, мойте руки перед едой, будьте всегда опрятными и чистоплотными. Не зря говорят, *«Кто аккуратен, тот людям приятен»*.

Педагог: Наш 7 конкурс – *Здоровый эрудит «Угадай, кто я?»* (см. Приложение 7)

Задание: Команды поочередно отвечают на предложенные вопросы, набирают общее количество баллов. За большее число набранных баллов и правильный ответ в вопросе, команда получает жетон.

Вопросы:

1. Ответ: «Капуста»

- О ней говорят: « Сидит шут в луже, вихор наружу»? (5 баллов)

- Родилась она в стране Средиземноморья. Её сок содержит витамин С не меньше, чем лимонный? (4 балла)

- Она не дает людям заболеть цингой, ускоряет заживление. И если вы вдруг пораните палец, приложите к нему её лист? (3 балла)

- О ней ещё говорят: « 40 одёжек, да все без застёжек»? (2 балла)

2. Ответ: «Горох»

- Его родина – Иран, Афганистан, Индия? (5 баллов)

- После него земля не беднеет, становится богатой азотом. На его корнях находятся крохотные белые клубеньки, в которых живут невидимки – полезные почвенные бактерии? (4 балла)

- Он богаче других растений на белок, поэтому даёт много сил? (3 балла)

- Обязательно входит в состав салата «Оливье»? (2 балла)

3. Ответ: «Огурец»

- Его родина – Индия, Китай. Теплолюбив. Боится морозов, поэтому его сажают в парниках? (5 баллов)

- Когда он лежит на тарелке свежий, прохладный, сочный, нарезанный дольками, то от одного запаха повышается аппетит? (4 балла)

- На 90% состоит из воды, но не смотря на это богат витаминами и минералами? (3 балла)

- Самая распространенная овощная культура на Белоруси? (2 бала)

- Маринуют, солят, употребляют в свежем виде? (1 балл)

4. Ответ: «Помидор»

- Больше всего ему нравится тепло и свет? (5 баллов)

- Боковые побеги пасынкуют, прищипывают верхушку, чтобы созрели все плоды? (4 балла)

- Из него готовят сок, который очень полезен, но не всеми любим? (3 балла)

- Вежливо называют «сеньор»? (2 балла)

- Второе название – томат? (1балл)

5. Ответ: «Чеснок»

- Обладает целебными свойствами, которых нет ни одного растения? (5 баллов)

- В Древнем Египте им лечили все болезни –от насморка и зубной боли до чумы? (4 балла)

- В Древнем Риме воины перед сражением жевали его, а заботливая мать надевала ребенку на его ладанку – зашивали его в тряпочку? (3 балла)

- Его кладут в колбасу, консервы, маринады? (2 балла)

6. Ответ: «Картофель»

- Когда его привезли в Европу, то в каждой стране его называли по-разному. Англичане –«потато», голландцы – «аардаппель», финны – «тарту»? (5 баллов)

- В России его называли «чертовым яблоком». Посадишь его – только землю запаганишь и сам с голоду помрешь? (4 балла)

- Сейчас его называют «вторым хлебом»? (3 балла)

- Из клубней делают крахмал, глюкозу, готовят драники – национальное блюдо белорусов? (2 балла)

Итоги конкурса, слово жюри.

Педагог: Ребята, *«Учитесь быть здоровыми»*. Для этого нужно обязательно соблюдать режим дня, правильно питаться, вести здоровый образ жизни, закаляться, кушать больше фруктов и овощей.

Учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться в жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины – просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Педагог: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму (показывает картинки)

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранить зрение. Найти его можно в молоке, в моркови, зелёном луке.

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В – это витамин делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин Д – это витамин делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасет от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С – это витамин помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Педагог: Всю азбуку здоровья нужно крепко знать. И в жизни эти знания повсюду применять!

3. Заключительная часть.

Итоги конкурсной программы. Рефлексия деятельности учащихся.

Педагог: Настало время подвести итоги конкурсной программы «Здоровье – это здорово!».

Думаю, что мы с вами справились со всеми конкурсами. Узнали много интересного и полезного для сохранения своего здоровья. Ознакомились с пословицами о здоровье и здоровом образе жизни, отгадывали загадки, упражнялись в состязаниях, узнали еще больше о спортивных профессиях. Ведь занятия спортом, гимнастикой и физкультурой, это главный фактор сохранения здоровья.

- Ребята, что для вас было самым интересным?

- Что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье? (ответы детей)

Педагог: Правильно ребята.

*Нужно улыбаться, говорить друг другу добрые слова

*Есть полезную пищу

*Чистить зубы

*Мыть руки

*Выполнять физические упражнения

*Соблюдать режим дня

Педагог: Все, ребята, молодцы! Вы действительно знаете свой организм и знаете, как сохранить свое здоровье.

Подведем итоги программы. Выходят капитаны, совместный подсчет набранных жетонов.

Слово жюри. Награждение команды-победителя.

Педагог: Спасибо всем за участие! Желаем Вам всем быть здоровыми! До свидания!

Список литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Емельянова О. Сборник загадок в стихах. М. Издательство «Правда».
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для учащихся. М., «Просвещение», 2005 г.
5. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987 г.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ Н.Ю. Синягина, И.В.Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
7. Томилова С.Д. Полная хрестоматия для школьников с методическими подсказками. АСТ, 2013 г.
8. Якиманская, И.С. Личностно- ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.gigabaza.ru>doc>
2. <https://www.myomutninsk.ru>site>
3. <https://www.kopilkaurokov.ru>
4. <https://www.nsportal.ru>
5. <https://www.infourok.ru>
6. <https://www.ypok.pф>library>
7. <https://www.ivaex.vistcom.ru/>
8. <https://www.menobr.ru/materi>

ПРИЛОЖЕНИЕ

дидактический и методический
материал



Методические рекомендации

Методические рекомендации:

1. Программу рекомендуется проводить в большом помещении (в уютном светлом классе, актовом зале).
2. При желании и возможности, подготовить учащихся для выступления в конкурсной программе, для этого заранее раздать слова текста для заучивания: стихи, пословицы, поговорки и т.д.
3. Приготовить атрибуты, эмблемы с названием для команд «Друзья» и «ЗОЖ», плакаты, рисунки, иллюстрации в тематике программы.
4. При необходимости провести репетицию, согласно сценарию программы.
5. При технической возможности и желании педагога-ведущего, конкурсы проводить под музыкальное сопровождение для эмоционального настроя и активности учащихся.
6. В приложении представлен дидактический материал, в соответствии конкурсных заданий программы.
7. Педагогу ведущему предлагается использовать дополнительный раздаточный материал (задания в картинках и др.) (см. Приложение, далее)

Методы: словесный, наглядный, демонстрационный, поисковые ситуации, практический, эвристический, метод игры, метод рефлексии.

Педагогические технологии: ИКТ, игровые технологии, активные методы обучения (АМО)

Результативность: Поставленные педагогом цели и задачи, в результате проведения конкурсной программы, достигнуты. Участники программы на фоне предложенного развивающего и обучающего материала о здоровье, приобретают знания, определенный практический опыт при выполнении заданий в конкурсах. Учащиеся усваивают полезную дополнительную информацию, получают знания о правильном питании, о пользе витаминов, о вредных привычках, знакомятся с профессиями в спорте, пополняют словарный запас посредством основных правил и норм о здоровом образе жизни. У учащихся формируются умения слушать, быстро отвечать на вопросы, принимать решение, концентрироваться, осуществлять выбор, навыки работы в команде.

Действующие лица: Ведущий/Педагог, чтецы, участники команд (для оценки конкурсных заданий, приглашаются педагоги в «жюри»)

Оборудование: столы и стулья, компьютер/видеопроектор, магнитофон, мелодии для музыкальной физминутки («Если хочешь быть здоров...», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» и др.)

Реквизиты: сценарий; слова стихов для заучивания; жетоны; цветные иллюстрации и картинки в тематике (пословицы, загадки, поговорки о здоровье, витаминах, спорте, профессиях и т.д.); эмблемы с девизом и названием команды «Друзья» и команды «ЗОЖ»:

1 команда – «Друзья», Девиз: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

2 команда – «ЗОЖ», Девиз: «ЗОЖ – это стильно, ЗОЖ – это класс. Будь рядом с нами, будь среди нас»

Дидактический демонстрационный материал для конкурсов (карточки с заданиями, иллюстрации, атрибуты), см. далее

Дидактический материал. Для подготовки и сопровождения конкурсов программы необходимо:

Для 1 конкурса «Народная мудрость» - вырезанные слова для составления пословиц (см. Приложение 2)

Для 2 конкурса «Здоровье» - ручки, листы бумаги ф.А-4 для обеих команд

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Для 3 конкурса «Что? Где? Кода?» - вопросы

Для 4 конкурса «Спортивная пантомима» - листочки с заданием на семицветике (см. Приложение 4)

Спортивная физкультминутка «Мы ловкие, сильные, быстрые»

Для 5 конкурса «Здоровье человека» - листочки с заданием, ручки (см. Приложение 5)

Для 6 конкурса Эстафета «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» - две кегли, апельсины в корзине

Для 7 конкурса Здоровый эрудит «Угадай, кто я?» – карточки с заданием (см. Приложение 6)

1 конкурс «Народная мудрость»

Задание: У каждой команды на столе приготовлены слова. Нужно составить из рассыпных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл. Свой жетон получает та команда, которая ответила большинство правильных ответов.

Пословицы для 1 команды:

1. «Здоровый человек – богатый человек»
2. «Здоровьем слаб, так и духом не герой»

Пословицы для 2 команды:

1. «Чистым жить – здоровым быть»
2. «В здоровом теле – здоровый дух»



2 конкурс – «Здоровье»

Задание: К каждой букве в слове «Здоровье» нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильное слово, команда получает жетон.

З – здоровье, зарядка

Д – друзья, дружба, дела, дыхание, диета

О – обливание, отдых

Р – разминка, режим дня

О – овощи

В – витамины

Ь –

Е – еда



3 конкурс – «Что? Где? Когда?»

Задание: Из каждой команды выходят по одному участнику, по очереди отвечают на вопросы. Кто правильно ответит на вопрос, получает свой жетон.

Вопросы:

*

1. Что за лекарство, которое слушают? (музыка)
2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (ожоги)
3. Что на свете дороже всего? (здоровье)
4. Два соседа – непоседы, день на работе, ночь на отдыхе? (пальцы)
5. Ношу их много лет, а счету им не знаю? (волосы)
6. Всю жизнь ходят в обгонку, а догнать друг друга не могут? (ноги)

*

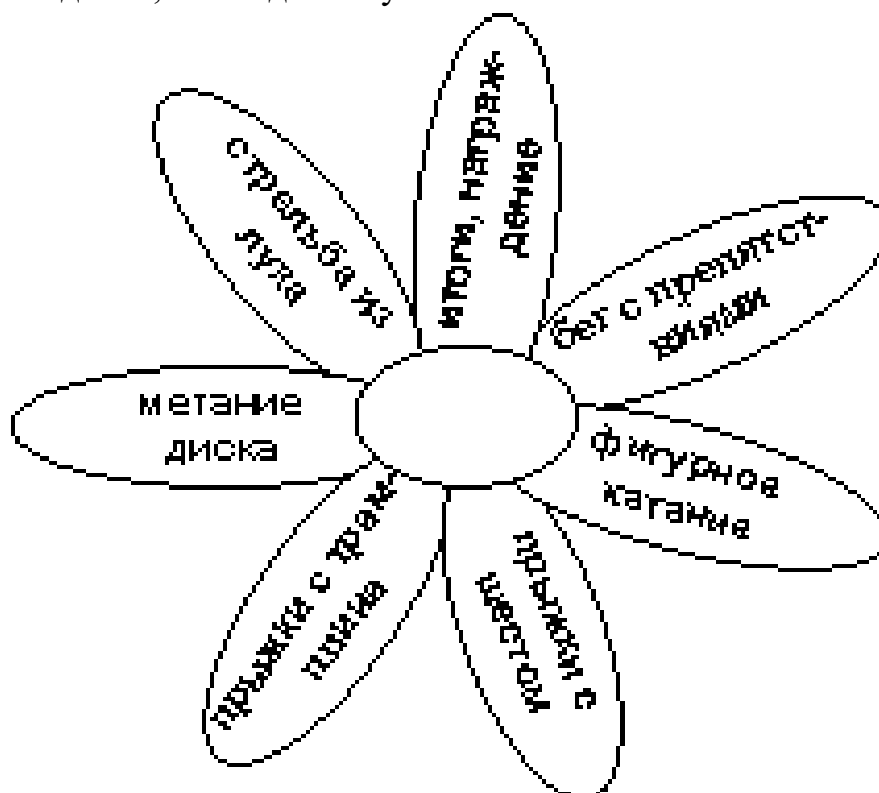
1. Что без языка, а сказывается? (болезнь)
2. Что никогда не лень делать? (дышать)
3. Когда необходимо проводить физкультминутку? (в период утомления)
4. Оно много меньше нас, а работает всякий час? (сердце)
5. Между двух светил, в середине я один? (нос)
6. У пяти братьев одна работа? (пальцы)



4 конкурс – «Спортивная пантомима»



Задание: Капитанам каждой команды нужно поочередно назвать виды спорта (профессии в спорте). Затем необходимо показать участникам команд лепесток цветика – семицветика для демонстрации пантомимы. За правильное выполнение, точное воспроизведение, команда получает жетон.



5 конкурс – «Здоровье человека»

Задание: Для каждой команды на столах приготовлены одинаковые вопросы с вариантами ответов. За одну минуту нужно подобрать верный вариант ответа. За каждый правильный ответ, команда получает жетон.

Вопросы:

1. Зачем нужно знать свой организм?

а) чтобы сохранять и укреплять здоровье

б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться

в) чтобы умело использовать свои возможности

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий

б) горбатый, бледный, хилый, низкий

в) стройный, сильный, ловкий, статный

3. В какой строчке указаны только органы человека?

а) глаза, сердце, желудок, кожа

б) сердце, головной мозг, почки, кровь

в) печень, селезенка, уши, желчь



7 конкурс – Здоровый эрудит «Угадай, кто я?»

Задание: Команды поочередно отвечают на предложенные вопросы, набирают общее количество баллов. За большее число набранных баллов и правильный ответ в вопросе, команда получает жетон.

Вопросы:

1. Ответ: «Капуста»

- О ней говорят: « Сидит шут в луже, вихор наружу»? (5 баллов)
- Родилась она в стране Средиземноморья. Её сок содержит витамин С не меньше, чем лимонный? (4 балла)
- Она не дает людям заболеть цингой, ускоряет заживление. И если вы вдруг пораните палец, приложите к нему её лист? (3 балла)
- О ней ещё говорят: « 40 одежек, да все без застёжек»? (2 балла)

2. Ответ: «Горох»

- Его родина – Иран, Афганистан, Индия? (5 баллов)
- После него земля не беднеет, становится богатой азотом. На его корнях находятся крохотные белые клубеньки, в которых живут невидимки – полезные почвенные бактерии? (4 балла)
- Он богаче других растений на белок, поэтому даёт много сил? (3 балла)
- Обязательно входит в состав салата «Оливье»? (2 балла)

3. Ответ: «Огурец»

- Его родина – Индия, Китай. Теплолюбив. Боится морозов, поэтому его сажают в парниках? (5 баллов)
- Когда он лежит на тарелке свежий, прохладный, сочный, нарезанный дольками, то от одного запаха повышается аппетит? (4 балла)
- На 90% состоит из воды, но не смотря на это богат витаминами и минералами? (3 балла)
- Самая распространенная овощная культура на Белоруси? (2 бала)
- Маринуют, солят, употребляют в свежем виде? (1 балл)

4. Ответ: «Помидор»

- Больше всего ему нравится тепло и свет? (5 баллов)
- Боковые побеги пасынкуют, прищипывают верхушку, чтобы созрели все плоды? (4 балла)
- Из него готовят сок, который очень полезен, но не всеми любим? (3 балла)
- Вежливо называют «сеньор»? (2 балла)
- Второе название – томат? (1балл)

5. Ответ: «Чеснок»

- Обладает целебными свойствами, которых нет ни одного растения? (5 баллов)
- В Древнем Египте им лечили все болезни –от насморка и зубной боли до чумы? (4 балла)
- В Древнем Риме воины перед сражением жевали его, а заботливая мать надевала ребенку на его ладанку – зашивали его в тряпочку? (3 балла)
- Его кладут в колбасу, консервы, маринады? (2 балла)

6. Ответ: «Картофель»

- Когда его привезли в Европу, то в каждой стране его называли по-разному. Англичане – картофель, голландцы – аардаппель, финны – тарту? (5 баллов)
- В России его называли «чертовым яблоком». Посадишь его – только землю запаганишь и сам с голоду помрешь? (4 балла)
- Сейчас его называют «вторым хлебом»? (3 балла)
- Из клубней делают крахмал, глюкозу, готовят драники – национальное блюдо белорусов? (2 балла)



КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровье – это здорово!»

1 конкурс «Народная мудрость»

2 конкурс «Здоровье»

*Игра «Это я, это я, это все мои друзья»****

3 конкурс «Что? Где? Кода?»

4 конкурс «Спортивная пантомима»

*Спортивная физкультминутка****

«Мы ловкие, сильные, быстрые»

5 конкурс «Здоровье человека»

6 конкурс Эстафета «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

*Сказка о микробах****

7 конкурс Здоровый эрудит «Угадай, кто я?»

*«Учитесь быть здоровыми!»****

Итоги. Рефлексия



КОМАНДА «ДРУЗЬЯ»

Девиз:

«Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья»



КОМАНДА «ЗОЖ»

Девиз:

«ЗОЖ – это стильно,
ЗОЖ – это класс.

Будь рядом с нами,
будь среди нас!»

ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

В здоровом теле, здоровый дух.

Голову держи в холоде, а ноги в тепле.

Заболел живот, держи закрытым рот.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Землю сушит зной, человека болезни.

К слабому и болезнь пристает.

Поработал, отдохни.

Любящий чистоту будет здоровым.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровому, всё здорово.

Коли ешь всё подряд, то еда яд.

Недосыпаешь, здоровье теряешь.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

БУДЬ ЗДОРОВ!



И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ !!!

Иллюстрации и картинки для оформления зала



Подготовка учащихся для участия в программе
(слова текста для заучивания)

Учащийся 1:

Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело...

Учащийся 2:

Чтобы громче пелись песни,
Чтоб жилось нам интересней...

Учащийся 3:

Нужно сильным быть, здоровым!



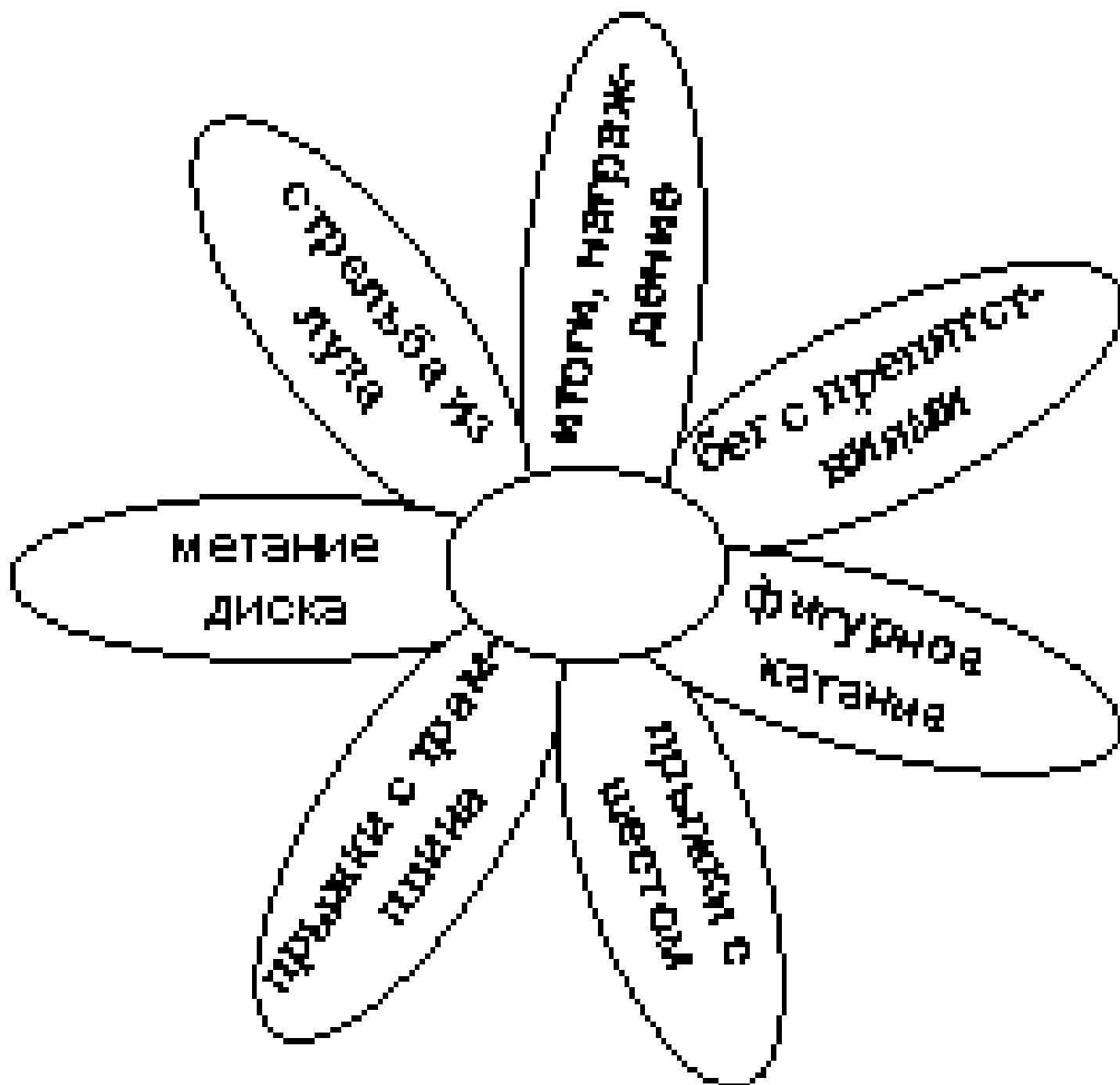
1 конкурс – «Народная мудрость»
Команда «Друзья»

Здоровый человек —
богатый человек.
Здоровьем слаб,
так и духом
не герой.

1 конкурс – «Народная мудрость»
Команда «ЗОЖ»

Чистым жить —
здоровым быть.
В здоровом теле —
здоровый дух.

2 конкурс – «Здоровье»		2 конкурс – «Здоровье»	
			
команда «ДРУЗЬЯ»		команда «ЗОЖ»	
З		З	
Д		Д	
О		О	
Р		Р	
О		О	
В		В	
Ь -		Ь -	
Е		Е	



Спортивная физкультминутка «Мы ловкие, сильные, быстрые»



«Зайчик» - руки на пояс, присели и попрыгали.



«Кошка» - выгнули спинку, потянулись.



«Сова» - стоим ровно, руки прижать к бокам, повороты головы влево-вправо



«Мишка» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.



«Зайчик» - руки на пояс, присели и попрыгали.



«Кошка» - выгнули спинку, потянулись.



VseRisunki.ru

«Сова» - стоим ровно, руки прижать к бокам,
повороты головы влево-вправо.



«Мишка» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.



5 конкурс – «Здоровье человека»
Вопросы для команды «ДРУЗЬЯ»



1. Зачем нужно знать свой организм?
 - а) чтобы сохранять и укреплять здоровье
 - б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться
 - в) чтобы умело использовать свои возможности
2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?
 - а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
 - б) горбатый, бледный, хилый, низкий
 - в) стройный, сильный, ловкий, статный
3. В какой строчке указаны только органы человека?
 - а) глаза, сердце, желудок, кожа
 - б) сердце, головной мозг, почки, кровь
 - в) печень, селезенка, уши, желчь

5 конкурс – «Здоровье человека»
Вопросы для команды «ЗОЖ»



1. Зачем нужно знать свой организм?
 - а) чтобы сохранять и укреплять здоровье
 - б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться
 - в) чтобы умело использовать свои возможности
2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?
 - а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
 - б) горбатый, бледный, хилый, низкий
 - в) стройный, сильный, ловкий, статный
3. В какой строчке указаны только органы человека?
 - а) глаза, сердце, желудок, кожа
 - б) сердце, головной мозг, почки, кровь
 - в) печень, селезенка, уши, желчь

7 конкурс – Здоровый эрудит «Угадай, кто я?»



команда «ДРУЗЬЯ»

БАЛЛЫ

№ вопроса	1	2	3	4	5
1 вопрос					
2 вопрос					
3 вопрос					
4 вопрос					
5 вопрос					
6 вопрос					

7 конкурс – Здоровый эрудит «Угадай, кто я?»



команда «ЗОЖ»

БАЛЛЫ

№ вопроса	1	2	3	4	5
1 вопрос					
2 вопрос					
3 вопрос					
4 вопрос					
5 вопрос					
6 вопрос					

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица