

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества» муниципального образования
Павловский район

Сценарий
игры «Экспресс здоровья»

Участники: обучающиеся младшего школьного возраста творческих
объединений «Мир в ладошках», «Мультипликация», «Юный
художник», «Батик», «Задоринки», «Татина», «Лаборатория
бумагопластики», «Перворобот».

Составитель:
О.Н. Рыбалко,
педагог-организатор
МБОУ ДО ЦДТ
МО Павловский район

ст. Павловская
2022 год

Звучит стук колес поезда и объявление посадки на поезд.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Когда люди встречаются они говорят друг другу слово – «Здравствуйте!», что значит - будьте здоровы! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ответы детей.

Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Наше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия. Вот и сегодня мы проведем игру «Экспресс здоровья» и с вами отправимся в интересное путешествие в страну Здоровья. А по каким признакам можно определить, что человек здоров?!

Ответы детей.

Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни? *Ответы детей.*

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здоровье!

Вы не боитесь трудностей? К путешествию готовы?

Давайте познакомимся с нашими командами.

Представление команд.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Победит та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

Все готовы! Давайте пожелаем, друг другу удачи, а победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью, покажет свою находчивость, смекалку и дружбу.

Наш поезд «Здоровье» называется,
На нем мы в путешествие и отправляемся!

Разминка:

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Флешмоб «Зарядка».

1 станция «Режим дня»

Ведущая: Первая станция на нашем пути «Режим дня». Каждый день нужно в одно и то же время просыпаться, гулять, садиться за еду, выполнять домашнее задание, ложиться спать. Организму проще выдерживать нагрузку, когда он привык к постоянному режиму.

Игра «Режим дня»

Игрокам необходимо из предложенных карточек сложить правильно режим дня.

Ответ:

- 1.Подъем.*
- 2.Зарядка.Умывание.*
- 3.Завтрак.*
- 4.Занятия в школе.*
- 5.Обед.*
- 6.Подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.*
- 7.Домашнее задание.*
- 8.Свободное время, отдых.*
- 9.Ужин.*
- 10.Подготовка ко сну.*
- 11.Сон.*

Ведущая: Молодцы! Справились с заданием, получаемотправляемся дальше.

2 станция «Спортивная»

Ведущая: Среди разновидностей физической активности лучше выбирать активный отдых. Можно выбрать на свой вкус подвижные игры на улице, велосипед, утренние пробежки или подходящий вид спорта. Любая физическая активность укрепляет мышечную систему, позволяет разгрузить психику, положительно воздействует на все системы организма. Прогулка на природе принесёт и пользу для здоровья, и удовольствие. Только не забудьте о подходящей одежде в зависимости от погоды.

Игра «Изобрази вид спорта»

Игроки разбирают карточки на которых изображены разные виды спорта. Им необходимо их повторить.

Ведущая: Молодцы! 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.

- 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 парюю 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?

Ведущая: Следующая станция «Правильное питание».

3 станция «Правильное питание»

Ведущая: Сейчас мы поговорим о правильном питании. Ведь как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи что ты ешь, и я скажу кто ты». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажите сами.

Игра «Полезное - не полезное»

Вам нужно разложить названия продуктов в таком порядке: первый столбик - полезное, второй столбик - вредное.

(Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)

4 станция «Гигиена»

Ведущая: Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен». Почему в течение дня больше всех загрязняются руки?

Грязные руки – причина самых разных болезней. Достаточно протереть нечистыми руками глаза. Они могут заболеть от попавшей грязи! А что случится, если совать в рот немытые пальцы?

Да, микробы, которых очень много на наших руках, могут вызвать болезни в полости рта, боли в желудке и животе.

Вам, мальчишки и девчонки,

Вот советы наши:

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Не грызите лист капустный,
Он совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный ответ?

Молодцы, а мы отправляемся на следующую станцию.

5 станция «Вредные привычки»

Ведущая: Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанное. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Вредные привычки – это наши коварные враги, наносят огромный вред нашему здоровью.

Шоколада-мармелада
Слишком много есть не надо.
От конфет немало бед –
Лишний вес и диабет!

Люди – это не верблюды!
Я сутулиться не буду,
Ведь здоровая спина
Быть горбатой не должна!

Грустно и совсем не круто,
Если лучший друг – компьютер.
Не садись за монитор,
А иди гулять во двор.
Лучшие друзья на свете
Не компьютеры, а дети!
Сигареты - никотин,
враг всему номер один!

Не курите сигареты –
Вредно для здоровья это!
Легким, сердцу – никому
Жить не нравится в дыму!
Хоть про то не говорят,

Колют пусть себя ежи.
«Нет!» – наркотикам скажи.
Наркотики — это зараза,
Но ты не поймешь это сразу.

Быстро к наркотикам ты привыкаешь
И медленно в муках от них умираешь!

Много у людей привычек,
Что куда опасней спичек.
Не вреди себе, чтоб тело
Не страдало, не болело!

Игра «Вредные и полезные привычки»

Записать правильно в столбике вредные и полезные привычки.

Ведущая: Чтобы говорить о здоровье, обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение или подъем, это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс, Родители ругают...С друзьями посорились...И так далее... По вашему мнению, как можно снять стресс?

(Можно громко закричать, залесть под душ, попробовать потанцевать).

Сейчас я покажу вам, как быстро можно снять стресс.

1. Растирание рук.
2. Включить тихую музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

Звучит музыка, все закрывают глаза.

Ведущая: Вот подошло к концу наше увлекательное путешествие на поезде Здоровье. Нам пора возвращаться домой. Мы желаем вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

Объявление результатов. Награждение.

Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и многое подчеркнули для себя. Ведь «Здоров будешь - многое добудешь». Так будьте здоровы!