

Муниципальное казенное учреждение дополнительное учреждение
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Конкурсная программа «Здоровым быть здорово!»

подготовила
педагог дополнительного образования
Волбуева Наталья Владимировна

г. Дмитриев
2019

Здоровым быть здорово!

Цель: Пропаганда здорового образа жизни через включение детей в конкурсную игровую программу.

Задачи:

- помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование, наглядные пособия: плакаты, карточки с заданием, игровые столики, инвентарь для эстафет, музыкальный центр и фонограмма, альбомные листы и карандаши.

Ход мероприятия:

Педагог: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады видеть вас на нашей конкурсной программе с названием «Здоровым быть здорово!»

Как вы думаете, ребята, что всего дороже в жизни человека? И вы правы, самое главное - здоровье, которое есть у человека. Как вы думаете, можно купить здоровье за деньги? И опять вы правы. Здоровье за деньги не купишь. Будучи больным, вы не сможете решать жизненно важные задачи и воплотить свои мечты в жизнь. Естественное желание человека - быть здоровым, быть крепким и долго жить. Рано или поздно люди задумываются о своем здоровье. И каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный, незаменимый клад. Как вы думаете, что такое здоровье, что значит - здоровый образ жизни?

Наша конкурсная программа называется «Здоровым быть здорово!» Давайте попробуем доказать друг другу, что здоровье очень важно для нас и для всего человечества. В нашей игре принимают участие две команды.

Итак, приветствуем наших участников команд! За левым игровым столиком - первая команда и за правым игровым столиком - вторая команда.

Наш конкурс будет оценивать наше уважаемое жюри (*представление состава жюри*).

Наша конкурсная программа начинается. Давайте все вместе произнесем

название нашего конкурса (*Здоровым быть здорово!*). Для начала наши участники должны придумать название своей команды и девиз, выбрать капитана команды в течение 5 минут.

1. конкурс «Наши девиз»

Каждая из команд должна сделать представление (название команды и девиз). За убедительное и выразительное представление команда получает 1 балл.

2. конкурс «Наше здоровье»

Подберите слова, к каждой букве в слове «здоровье», которые имеют отношения к здоровью, здоровому образу жизни. Придуманное каждое слово принесет команде 1 балл. Дается 1 минута для выполнения этого задания.

3. конкурс «Народная мудрость гласит»

Каждая команда получает карточки с заданием «Закончи фразу о здоровье». В конце этого конкурса один из участников команд зачитывает свои варианты правильных ответов. За правильный ответ каждая команда получает 1 балл. Дается 1 минута на выполнение задания.

Карточки с заданием: ответы

В здоровом теле _____ (*здоровый дух*)

Здоровье в порядке _____ (*спасибо зарядке*)

Чистота _____ (*залог здоровья*)

Если хочешь быть здоров _ (*закаляйся*)

4. конкурс «Здоровье не купишь - его разум дарит»

Участникам команд задаются вопросы, на которые нужно дать отрицательные или утвердительные ответы. Команды, которые ответят правильно на вопрос, получают по 1 баллу.

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (*да*)
2. Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (*нет*)
3. Верно ли, жевательная резинка сохраняет зубы? (*нет*)
4. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь целый год? (*нет*)
5. Верно ли, что морковь замедляет старение? (*да*)

6. Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? *(да)*
7. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(да)*

5. конкурс «О режиме дня»

Нужно продолжить предложение. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай ... *(режим)*.
2. Режим, конечно, не нарушу - я моюсь под холодным ... *(душем)*.
3. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг... *(будильник)*.
4. На зарядку встала вся, наша дружная ... *(семья)*.
5. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам ... *(Мойдодыра)*.
6. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе ... *(поиграть)*.
7. После ужина веселье - в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей ... *(улыбаемся)*.
8. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно ... *(пора)*.

6. конкурс «Знание - это сила»

Педагог: Чтобы быть здоровым человеком, нужно много знать, многое уметь. И в этом конкурсе командам нужно ответить на интересные вопросы. За правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Результат воздействия мороза на организм человека?
(обморожение).
2. Как называется травма, нанесенная огнем? *(ожог)*.
3. Что служит материалом для перевязки? *(бинт)*.
4. Кто может заразить бешенством человека? *(животные)*.
5. Как называются напитки, которые пагубно влияют на здоровье человека? *(алкоголь)*.
6. Как можно закаливать свой организм? *(солнцем, воздухом и водой)*.

Разминка для всех присутствующих на конкурсе *(разминку проводят ведущие)*

Педагог: Вы устали? Давайте отдохнем. Прошу всех встать.

Подравняли носочки, ноги поставили вместе, руки вытянули вперед перед

собой. На раз - поднимаем руки вверх, на два - опускаем руки перед собой, на три - опускаем руки вниз, на четыре - поднимаем руки перед собой. Это упражнение делаем 4 раза.

Руки на пояс, делаем наклоны вперед, назад, влево, вправо. Это движение повторяем 5 раз.

Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз. Продолжаем 5 раз.

Ноги поставили вместе, руки на пояс. На раз - приседаем. Руки вытянули вперед, на два - встаем, руки на пояс. Это упражнение делаем 5 раз.

Мы с вами сделали разминку. Как вы думаете, для чего нам нужна разминка? *(снять усталость)*.

Как вы думаете, для чего нужна зарядка человеку? *(укреплять свое здоровье)*
(Жюри подводит итог еще трех конкурсов).

7. конкурс «Конкурс капитанов»

Педагог: Вы должны ответить на наши интересные загадки. Капитанам команд предлагается словесная подсказка, где капитан должен догадаться, что это? Капитаны отвечают по очереди. Если капитан не знает ответ, то вопрос переходит к другому капитану. За каждый правильный ответ капитан получает 1 балл.

> Эти растения, с характерным резким запахом, являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний *(лук, чеснок)*.

> Эти вещества употребляют, когда человек принимает сильные лекарства *(витамины)*.

> Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды *(сок)*.

> Белое, но не снег, жидкое, но не вода *(молоко)*.

Ну, а теперь приглашаю команды на «Веселые старты»

1 конкурс

4 участника из команды собирают рассыпанные счетные палочки в коробку, не сгибая ноги в коленях. Кто первый соберет, тот и выигрывает.

2 конкурс

Участники становятся в колонну и передают большой мяч между ног назад. Последний участник берет мяч и становится вперед. Команда, которая первая выполнит задание, выигрывает.

3 конкурс

Участники становятся в колону и передают большой мяч над головой. Последний участник берет мяч и становится вперед. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Педагог: Здоровье имеет большое значение в нашей жизни. Это самое неоценимое богатство в жизни человека. У каждого из нас есть огромное желание быть сильным и здоровым, возможность дольше сохранять свою активность, бодрость, подвижность, энергию и достичь долголетия. И я надеюсь, что сегодняшняя конкурсная игра вам понравилась и не прошла для вас даром, вы много узнали из нашего конкурса. У кого не было желания беречь свое здоровье, никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Не зря в народе говорят слова: «Здоров будешь, обязательно все добудешь!» Всем крепкого здоровья на долгие годы! До свидания! До новых встреч!