

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное казенное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Вера» Московского района города Нижнего Новгорода»



**Методический сборник
профилактических мероприятий,
направленных на пропаганду ЗОЖ**

город Нижний Новгород

2016 год

Методический сборник разработан в помощь специалистам учреждений и организаций, работающих с семьей и несовершеннолетними.

Организация профилактической работы, направленной на противодействие распространению в детской, подростковой и молодежной среде наркомании, алкоголизма, табакокурения, других форм асоциального поведения, требует не только системного подхода, межведомственного взаимодействия, но и учета интересов и социально-психологических особенностей целевой аудитории.

Участие несовершеннолетних в конкурсно-игровых программах и других культурно-досуговых профилактических мероприятиях укрепляет здоровье, развивает двигательные качества. Они обогащают участников новыми ощущениями, понятиями, повышают активность и воспитывают волевые качества, коллективизм. Эти качества ведут детей к более здоровому образу жизни, отвлекают от безнравственных поступков.

В этой связи целесообразно активное использование различных форм профилактических мероприятий.

Для работы с подростками эффективнее использовать групповые методы. Участвуя в групповых мероприятиях, подросток учится:

- устанавливать доверительные отношения со сверстниками,
- преодолевать конфликты, жизненные трудности безопасными путями,
- чувствовать эмоциональное состояние другого человека, раскрывать свои индивидуальные и творческие возможности,
- действовать в критических ситуациях, сотрудничать, работая в коллективе.

Групповые методы помогают детскому коллективу:

- создать зону эмоционального комфорта,
- установить доверительную, дружелюбную атмосферу,
- найти каждому свое место в группе сверстников.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно: когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс обучения, а сам процесс становится легче и интереснее.

Рекомендуемые формы проведения мероприятий

- Уроки здоровья ;
- Конкурс мультимедийные презентации «Мы здоровые и сильные», «Жизнь прекрасна!», «Здоровым жить здорово!» и т.д.;
- Диспут-обсуждение, коммуникативная площадка;
- Ток-шоу по командам;
- Мастер-классы по аэробике, прикладному творчеству, и пр.;
- Тренинги по профилактике употребления ПАВ
- Показательные выступления спортсменов, танцевальных и музыкальных коллективов;

- Викторины и познавательные программы «Говорим здоровью-да!», «Путешествие в страну Витаминию» и т.д.;
- Информационно-просветительские мероприятия (антинаркотическая, антиалкогольная, антитабачная реклама, информация в СМИ, выпуск стенгазет, информационных листов)
- Круглые столы по теме профилактики :
- Тематические встречи со спортсменами, представителями творческих профессий, успешными людьми;
- Пропагандистские акции (фестиваль здоровья, «Будь чист!», «Жить без этого можно. Забей на...», «Спорт против наркотиков», акции «Чистый город», «Курить не модно», «Знаешь сам – расскажи другому!», «Зажигай (правильно, красиво, модно, спортивно, свежо, творчески, ярко, безопасно, без алкоголя, наркотиков, никотина, уважительно, витаминно, чисто и т.п.)», «Здоровое поколение – ориентиры XXI века» и др.)
- Рекомендуется организовывать родительские собрания в родительских гостиных, родительских клубах по темам:
 - Факторы здорового образа жизни .
 - Психолого-педагогические аспекты профилактики наркомании среди детей и молодежи.
 - Организация семейного досуга.
 - Профилактика заболеваний социального характера (сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, туберкулез);
- Круглые столы с педагогами, включающие темы формирования здорового образа жизни, по состоянию преступности, уровень заболеваемости, количество нарко-табако- и алкогольно зависимых, состоящих на внутришкольном учете, формы работы с семьями группы социального риска и т.д.;
- Показ кинофильмов и кинолекториев по темам пропаганды ЗОЖ;
- Тематический конкурс плакатов и рисунков ;
- Проведение спортивных мероприятий, соревнований. праздников, тематических концертов, тематических вечеров;
- Проведение социологического исследования, опросов, тестов, анкетирования;

В данном сборнике представлены сценарии мероприятий профилактического характера, заявленные на областной конкурс профилактических мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ и другие разработки методистов, педагогов, специалистов сферы молодежной политики, медицинских работников.

Предлагаемые и рекомендуемые к непосредственному использованию или адаптации сценарии разноплановы как по тематике, так и по формам проведения мероприятий. Их методологические основы позволят специалистам, работающим с детьми, подростками и молодежью, качественно организовать профилактические мероприятия с учетом имеющихся ресурсов, позволяет создать условия для формирования у несовершеннолетних устойчивых установок на неприятие ПАВ и формирование здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Акция единомышленников «ЗОЖ-квест» (спортивно-игровая программа).....	5
2. Видеолекторий «Я и мое здоровье».....	14
3. Занятие по программе «Все цвета радуги».....	18
4. Познавательная программа «Жить здоровым – здорово».....	26
5. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «ПО ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ».....	29
6. Сценарий профилактического мероприятия для детей дошкольного возраста «Космическое путешествие с доктором Айболитом».....	32
7. Игра-Квест «Мы за ЗОЖ!».....	35
8. Заключительное мероприятие Акции «Будь здоров!».....	42
9. Познавательное мероприятие «Мир наших увлечений».....	50
10. Конкурсная программа «Здоровым быть здорово!».....	53

Сценарий спортивно – игровой программы «Акция единомышленников «ЗОЖ-квест»

(материал предоставлен ГБУ ЦСПСД Городецкого района)

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни у детей и подростков;
- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в занятии спортом и ответственного отношения к своему здоровью;
- развитие мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей.

Состав и количество участников

В мероприятии приняли участие 80 несовершеннолетних в возрасте от 7 до 14 лет, посещающих летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Страна Настоящего» при Государственного бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям Городецкого района», лагерь «Родник» на базе «Специализированного жилого дома для граждан пожилого возраста и инвалидов», лагерь «Киностудия «Жар-птица» организованный Центром детского творчества г.Городца, а также несовершеннолетние, состоящие на профилактическом учёте в отделении профилактики безнадзорности несовершеннолетних в Учреждении.

Социальные партнёры

1. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Городецкого муниципального района.
2. Отделение по делам несовершеннолетних отдела участковых уполномоченных полиции по делам несовершеннолетних межмуниципального отдела министерства внутренних дел России «Городецкий».
3. Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Культурно-туристский комплекс «Усадьба А. Лапшиной».
4. Волонтерское движение «Спутник»МОУ ДОД ДЮЦ «Молодежный центр».

Художественное оформление:

1. Здание старинной усадьбы Авдотьи Лапшиной (памятник архитектуры начала 19 века)), которое находится на живописном берегу реки Волга в Музейном квартале города Городца.
2. Банер с девизом мероприятия «Быть здоровым – это модно!».
3. Названия станций – «континентов»: «Европа», «Азия», «Африка», «Австралия» и «Америка».
4. Выставка рисунков «Быть здоровым – это модно!».

Конкурс рисунков «Быть здоровым – это модно»

За 2 недели до проведения мероприятия среди участников был объявлен конкурс на лучший рисунок на тему «Быть здоровым – это модно!» по номинациям: «Здоровое питание», «Спорт – это жизнь!», «Мы за ЗОЖ».

На конкурс было представлено 35 работ.

Ход мероприятия

1 отделение акции

Гости и участники мероприятия собираются около «Культурно-туристского комплекса «Усадьба А. Лапиной». Здесь их встречают волонтеры, которые прикрепляют детям на руку браслеты одного цвета: красного, жёлтого, зелёного или синего. Далее это поможет сформировать команды. Звучит музыка.

Ведущая:

Приветствую всех, кто время нашел.

И на встречу здоровья охотно пришел,

Кто хочет прожить без врачей и таблеток,

Кто бодрый, веселый, всё любит на свете!

Добрый день, дорогие друзья! На улице прекрасная погода, светит солнце и наша встреча не случайна. Сегодня я пришла к вам, с почетной миссией - пожелать всем ЗДОРОВЬЯ! Это самое ценное, что есть у меня, у вас, у всех-всех людей и на любом континенте! А значит, здоровый образ жизни – есть залог счастливого будущего всей планеты! Если вы со мной согласны, дружно хлопайте в ритм музыки! *(музыкальная отбивка)*

Дорогие друзья, мы с вами собрались замечательной компанией, сегодня с нами - летний лагерь-киностудия Центра детского творчества под названием «Жар-птица»;

- детский лагерь Дома ветеранов под названием «Родник»;

- и лагерь Центра социальной помощи семье и детям под названием «Страна настоящего». **Все команды громко скандируют свои названия.**

Давайте подарим громкие аплодисменты всем участникам нашей акции.

Быть здоровым – это модно и очень круто! Выполнять зарядку по утрам, соблюдать режим дня, правильно питаться и заниматься спортом – это неотъемлемая часть нашей жизни!

Если вы со мной согласны, то громко-громко хлопайте

А если делать так нельзя, то ногами топайте.

Надо делать нам зарядку, чтобы было все в порядке!*(хлопают)*

Надо нам слегка лениться, не надо каждый день трудиться!*(топают)*

Надо руки чаще мыть, чтоб грязнулями не быть!*(хлопают)*

Чипсы, кола, сухари – вот приятели мои!*(топают)*

Надо много нам гулять, свежим воздухом дышать!*(хлопают)*

Нужно спортом заниматься, ежедневно закаляться!*(хлопают)*

Надо нам веселым быть улыбки всем дарить!*(хлопают)*

Совершенно верно, дорогие друзья! Нужно дарить всем улыбки и тогда всё вокруг станет светлым и радостным. Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие и каждый из вас пройдет настоящий «ЗОЖ-квест», побывает на 5 «континентах» и сможет принять участие в спортивной жизни разных стран. И прежде, чем мы отправимся, с теплыми словами приветствия к вам обращается _____ - *директор государственного казённого учреждения Нижегородской области «Управление социальной защиты населения Городецкого района»*

Ведущий. Мы с вами живем в стране, которая занимает лидирующие позиции во многих видах спорта. Нам известны имена великих спортсменов, которые били рекорды и завоёвывали золото и серебро. Ярким спортивным победам и достижениям мы радуемся вместе с нашими выдающимися спортсменами Городецкой земли: 3 олимпийских чемпиона, 6 чемпионов мира, 12 чемпионов СССР и России. Мы уверены, что, благодаря нашему желанию быть впереди, вырастет новое поколение чемпионов.

К вам обращается _____ – *инспектор отдела по делам несовершеннолетних по Городецкому району.*

Для всех единомышленников ЗОЖ и патриотов своей страны русский танец «Барыня» от танцевального коллектива «Ариэль».

Ведущий. С добрыми словами приветствия к вам обращается _____ - *общественный помощник уполномоченного по правам ребёнка в Нижегородской области по Городецкому району*

Мы руки друженько подняли,
Правой кистью помахали.
Ну, а левая рука опускается пока
На плечо. Не свое, а соседа своего.
Ну, а правая рука так же делает слегка.
Стоим очень симпатично.
Вам понравилось? Отлично!
Подтянули все живот,
Руки тянем мы вперед.
Низко-низко все нагнулись,
Разогнулись, потянулись.
Вот зарядка хороша,
Продолжаем неспеша!
А теперь, народ хороший,
Дружно хлопайте в ладоши!

Все участники дружно выполняют движения.

Ведущий. Дорогие друзья, сегодня со словами напутствия к вам обращается ***настоятель Спасского Храма по Городецкому району иеромонах Никон.***

Вот с таким добрым напутствием можно отправляться в путь по разным континентам. Жителей разных сторон света объединяет огромное желание быть здоровыми и жить в радости. А это возможно, если ты максимально сам прикладываешь к этому усилия и ценишь то, что нам дала природа – это жизнь.

Такие активисты здорового образа жизни, великие спортсмены мирового масштаба, собираются на самых крупных спортивных соревнованиях под названием Олимпийские игры, чтобы показать всю свою силу, ловкость и быстроту.

У этих игр есть символ, который объединяет всех жителей планеты. Его вам предстоит собрать, пройдя испытания всех континентов.

На протяжении всего путешествия вам будут помогать ваши гиды(у гидов на шее повязаны косынки под цвет браслетов участников) и пришло время с ними познакомиться. Поднимите руки у кого браслет синего цвета, подходите скорей к своему гиду, она вам машет рукой. А у кого красные браслеты? Желтые браслеты? Зелёные браслеты?

Участники акции распределяются по командам.

Ведущий. У каждого гида есть путеводитель – «Карта – путешественника», в котором указана последовательность вашего передвижения по «континентам» и её нужно строго соблюдать. Есть ещё одно правило, передвигаться от «континента» к «континенту» нужно держась за руки. Приготовились, берёмся за руки...и дружно считаем 1, 2, 3 поехали.

Под звуки музыки команды начинают своё путешествие.

2 отделение Акции

Команды – участники перемещаются от «континента» к «континенту» вместе с прикрепленными к ним волонтерами-гидами в соответствии с «Картой путешественника». Все проходят испытания на станциях-«континентах», проводимых аниматорами, и получают одно из колец определённого цвета, прикрепляя его на свою «Карту – путешественника»

1.«Континент АЗИЯ»

Атрибуты: 2 мяча, 2 обруча

Аниматор. Добро пожаловать на самую большую часть света - Азию.

Азия - крупнейший континент по численности населения - 4 миллиарда человек и это более 60% всего населения мира. Есть две страны, в которых проживает наибольшее количество всего населения Азии, как вы думаете, что это за страны? (Ответ: Индия и Китай).

Азиаты - настоящие ценители здорового образа жизни, а так же они любят игры и развлечения, которые повышают настроение. А улыбка и смех человека продлевает жизнь. Вы, наверное, с нами согласитесь, что во многом здоровье зависит от хорошего настроения. Именно поэтому в Азии очень много забав, которые со временем стали известны в других континентах.

Вот, к примеру, в 17 веке появилась игра «Шоушили», что означает команда рукой. Может кто-нибудь догадался, о какой игре, существующей в Европе, идёт речь? Как она называется? Совершенно верно, это «Камень-ножницы-бумага». Но поскольку было другое название, то и фигуры были другие. В игре был Слон, который побеждал Человека, Человек давил Муравья, а Муравей кусал Слона. Эта игра была настолько популярна, что азиаты устраивали целые соревнования.

А вы запомнили, какие были фигуры? Какие? (Ответы: слон, человек, муравей)

Давайте попробуем в неё поиграть, для этого запомним жесты.

Участники играют в игру «Слон-человек-муравей»

Аниматор. Как и жители любой другого континента, жители Азии любят спорт. Распространены такие виды спорта, как футбол, баскетбол, борьба и многие другие. Но большей популярностью здесь пользуется волейбол.

И именно на этом континенте мы хотим вам предложить поиграть в нечто подобное.

Для этого нужно разбиться на 2 команды, и выстроиться в колонны, которые должны располагаться на расстоянии, первые участники 10 раз перекидывают друг другу мяч через обруч, затем уходят в хвост колонны, а то же задание выполняют вторые и последующие участники.

Дети участвуют в эстафете.

Аниматор. Вы отлично справились с заданием, и мы вам вручаем кольцо жёлтого цвета. Приятного путешествия.

2. «Континент ЕВРОПА»

Атрибуты: 2 мяча, 2 хоккейных клюшки, препятствия – кегли (10 шт.)

Аниматор. Здравствуйте, дорогие друзья. Мы рады встречи с вами, на континенте, в котором проживаем. А называется он...? (ответ детей)

Совершенно верно, это Европа, её площадь более 10 квадратных километров и на территории нет ни одной пустыни и находится очень много достопримечательностей, которые известны всему миру. Путешествуя по разным странам, мы закаляемся и наш организм запасается самым главным витамином здоровья – это, конечно же, радость. Так давайте попробуем отправиться в другие страны и узнать, что это за достопримечательность и где она находится.

Аниматор демонстрирует картинки с достопримечательностями, а дети называют страну, где она находится.

- Эйфелева башня – Франция (Париж)

- Пизанская башня – Италия (Пицца)

- Колизей – Италия (Рим)

- Красная площадь – Россия (Москва)

- Памятник А. Невскому – Россия (Городец)

- Замок Кельбурн – Шотландия (Глазго)

Аниматор. Молодцы, вы отлично справились с заданием, и пришло время поговорить о спортивной жизни, ведь она очень разнообразна. Наиболее распространен в Европе - несомненно, футбол. Но сегодня мы хотим вспомнить вид спорта, который зародился в Шотландии – это гольф. Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек. Сегодня мы предлагаем немного преобразовать эту игру. Для начала разделимся на 2 команды.

Клюшку для гольфа нам заменит клюшка для игры в хоккей, а шарик соответственно это мяч, который нужно провести вокруг препятствий и вернуться с ним обратно.

Дети участвуют в эстафете.

Аниматор. Вы отлично справились с заданием, и мы вам вручаем кольцо голубого цвета. Приятного путешествия.

3. «Континент АФРИКА»

Атрибуты: 2 мешка, таблички с фруктами

Аниматор. Здравствуйте, путешественники. Мы с вами рады встрече на самом тёплом и горячем континенте. Дорогие друзья, а знаете ли вы, что в Африке самое популярное питание, это фрукты. А фрукты, как известно, это главные витамины для здоровья.

Дорогие друзья, а какие витамины вы знаете? (Ответы: А, В, С.....)

Совершенно верно, на самом деле их очень много, но наш организм, чтобы быть здоровым, нуждается в каждом из них. А для этого нужно разобраться, какого же витамина больше всего содержится в разных фруктах.

Мы будем вам показывать фрукт, и если вы считаете, что в нём больше всего витамина А – то громко хлопните в ладоши. Если думаете, что ответ Витамин В – то подпрыгните высоко-высоко. И если вы выберете Витамин С – топните ногой.

1. яблоко - А – хлопок
2. ежевика – С - топает
3. персик - А – хлопок
4. ананас – В – прыжок
5. киви - А – хлопок
6. груша – В - прыжок
7. апельсин - А – хлопок
8. лимон – В – прыжок
9. арбуз – С – топает

Дети выполняют задание.

Аниматор. Давайте подарим аплодисменты, настоящим любителям полакомиться фруктами.

А знаете ли вы, что спорт и состязания проводились в Африке с древних времён, об этом говорят наскальные изображения бегунов, прыгунов, пловцов и многих других спортсменов, обнаруженные в горах. Одним из самых популярных видов спорта, зародившийся именно на этом континенте, считается бег.

Именно поэтому мы вам предлагаем провести забег, для этого разделимся на 2 команды. Наверняка вам известно, что бег это в первую очередь соревнование на скорость. У нас все так и будет, только мы слегка усложним вам задачу, и соревноваться на скорость вы будете в мешках.

Дети участвуют в эстафете.

Аниматор. Спасибо, дорогие друзья за участие, надеемся, вы узнали что-то новое на этом континенте и конечно вручаем вам кольцо коричневого цвета.

4. «Континент АМЕРИКА»

Атрибуты – мягкие модули разных конфигураций, 2 баскетбольных мяча, мел (нарисовать круги)

Аниматор. Добрый день, дорогие друзья, мы рада приветствовать вас на континенте, который состоит из двух материков Северной и Южной Америки. Одним из самых ярких мест Америки является Лас-Вегас. Именно там располагаются многочисленные небоскрёбы, которые сверкают яркими огнями. И сейчас мы предлагаем вам построить свой небоскрёб, разделившись на 2 команды. А потом мы посмотрим, у кого получится самый оригинальный. Не обязательно он должен быть выше других, главное – интересная форма и ваш креативный подход.

Дети играют в игру «Построй небоскрёб»

Аниматор. Молодцы! А знаете ли вы, дорогие друзья, какой вид спорта был изобретён в Соединённых Штатах Америки? Вот вам небольшая подсказка, в эту игру играют высокие и ловкие люди.

Совершенно верно, это баскетбол и сейчас он занимает первое место по популярности на этом континенте.

А поскольку мы с вами находимся в Америке, предлагаем поиграть в подобную игру. Разделимся на 2 команды и одного участника попросим встать в круг и взять в руки обруч. Каждый участник, ударяя мяч об асфальт, бежит до линии, бросает мяч в кольцо, ловит его и передаёт следующему участнику в колонне. Побеждает та команда, участники которой окажутся все вместе, за линией старта.

Дети участвуют в эстафете.

Аниматор. Вы замечательные ребята, я уверена, что каждый из вас любит спорт и ведёт здоровый образ жизни. А поскольку вы справились со всеми заданиями, вручаем вам красное кольцо.

5. «Континент АВСТРАЛИЯ»

Атрибуты: обруч, 2 мяча, 2 стакана, 2 ложки, емкость с водой.

Аниматор. Здравствуйте! Мы очень рады приветствовать вас на островном континенте под названием Австралия.

Этот континент считается самым маленьким, а его население очень сплочённым и дружным. Вот и в спорте очень важно работать в команде, как говорится «один за всех и все за одного». Дорогие, друзья, а вы умеете работать в команде? Посмотрим. Вам необходимо встать в круг и вытянуть указательный палец. Ваша задача в таком состоянии удержать обруч на одной высоте.

(Пробуем) А теперь давайте попробуем его аккуратно опустить на землю и громко кричать «Я здоров!»

Дети играют в игру «Обруч».

Аниматор. Дорогие друзья, а знаете ли вы, что спорт в Австралии настолько важен для населения, что его называют «народной религией». Особенно популярна здесь легкая атлетика. Его представители, особенно бегуны на средние и длинные дистанции, успешно выступают на международных соревнованиях.

А ещё большой популярностью здесь пользуются водный вид спорта, причём жители континента активно привлекают к нему и туристов.

И мы вам предлагаем водно-скачущую эстафету. Для этого делимся на 2 команды. Ваша задача по очереди, дочерпывая в ложку воды, добежать до сосуда, при этом в другой руке держать мяч. Добежав, участник выливает воду в сосуд и бежит обратно, зажав мяч между колен, изображая кенгуру.

Дети участвуют в эстафете.

Аниматор. Мы вам вручаем кольцо зелёного цвета.

3 отделение Акции

Команды - участники возвращаются на исходные места и вновь выстраиваются.

Ведущий. С возвращением, дорогие друзья! Как ваше настроение? Вам понравилось путешествие? Поднимите вверх то, что вам удалось собрать?

Дети поднимают маршрутные листы с прикрепленными Олимпийскими кольцами.

Ведущий. Совершенно верно, это олимпийские кольца. Самый главный символ олимпийских игр. Посмотрите, кольца пересекаются друг с другом, и это объединяет всех жителей планеты. И нас с вами сегодня объединило интересное спортивное путешествие.

Вы сегодня справились со всеми заданиями на отлично и разгадали смысл олимпийских колец. Пусть и впредь единство взглядов на укрепление здоровья, спорт и постоянное движение будет у нас неизменным. Самое время немного отдохнуть и порадоваться зажигательной композиции, которую дарит вам танцевальный коллектив «Ариэль» танец «Мамба».

Дорогие друзья, здоровье дарит человеку самые прекрасные и счастливые мгновения жизни. Мы встретились с вами, что бы очередной раз убедиться в этом. Так давайте вместе и дружно произнесем девиз нашей акции «Быть здоровым – это модно!»

Действительно, это здорово. Так думают ребята, которые приняли участие в конкурсе рисунков на тему здорового образа жизни. И сегодня с удовольствием вручаем дипломы победителям конкурса по номинациям: «Здоровое питание», «Спорт – это жизнь!», «Мы за ЗОЖ».

Для награждения мы приглашаем _____ - директора Центра социальной помощи семье и детям.

Награждение победителей.

Ведущий. Друзья! Как мы сегодня с вами собрались здесь, так и многие люди всей земли часто объединяются, чтобы подчеркнуть необходимость каждого человека в укреплении здоровья и спортивных увлечениях. И пусть этот флешмоб единомышленников призовет всех к счастливому здоровому будущему!

Дети участвуют во флешмобе.

Ведущий. Отлично! Спасибо вам за хорошее настроение, ваш боевой настрой и равнение на здоровый образ жизни! Сохраняйте его на протяжении всей жизни! И в завершении нашей встречи мы дарим вам витаминки! (Каждому участнику выдаются по упаковке аскорбиновой кислоты с сахаром по 0,025г.) Будьте здоровы, дорогие друзья, до новых встреч!

Сценарий видеолектория «Я и мое здоровье»

Автор: Бахтин О.В.,

(Данное мероприятие может быть использовано воспитателями при проведении социально-реабилитационной работы с несовершеннолетними по теме «Формирование ЗОЖ». При проведении занятия используются современные ИКТ технологии)

Цели:

- Сформировать интерес к здоровому образу жизни.
- Воспитать бережное отношение к собственному здоровью.
- Привить интерес к занятию физкультурой, соблюдению правил личной гигиены, здорового питания.

Ход занятия:

Звучит 1 куплет и припев песни «Дети земли». Музыка и стихи В. Ударнова.

Педагог: Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнце светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье - в ваших руках.

Здравствуй!

Что такое «Здравствуй?» -

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!».

А для чего люди здороваются? - желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

- Здравствуй, девушки! - здравствуйте.
- Здравствуй, юноши! - здравствуйте.
- Здравствуй, взрослые! - здравствуйте.
- Здравствуй, все! - здравствуйте.

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

- Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.

- Японцы делают поклоны.
 - Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.
- И я очень рада видеть вас - веселых, бодрых, здоровых.

Педагог: Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... здоровый дух.

Здоровье... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Существуют тысячи болезней... здоровье только одно.

Здоровому каждый день... праздник.

Где табак, там язва и... рак.

Лучше дышать свежим воздухом, чем... пить лекарство.

Педагог: Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забава первая «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая - «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Педагог: А теперь попрошу Вас ответить на вопросы анкеты и сделать вывод: Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

Анкетирование «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»:

- Болел ли ты в последние полгода?
- У тебя есть постоянный режим дня?
- Выполняешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку?
- Проводишь ли ты ежедневно 1,5-2 часа на свежем воздухе?
- Каждый день ли ты употребляешь в пищу фрукты и овощи?
- Ты всегда одеваешься по погоде?
- Занимаешься ли ты в спортивной секции?

Педагог: Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.)

Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен (показать плакат «Я и мое здоровье»):

- Соблюдать гигиену.
- Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.
- Соблюдать здоровое питание.
- Не иметь вредных привычек.

Педагог: Что такое гигиена? В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота-залог здоровья».

Назовите предметы личной гигиены? (Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло).

Посмотрим видеосюжет: отрывок из м/ф «Мойдодыр».

Педагог: Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную утреннюю зарядку.

Как Вы думаете, что происходит в нашем организме, когда мы делаем зарядку? (Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становится сильнее.)

Посмотрим видеосюжет: «Утренняя гимнастика».

Педагог: Спорт в жизни каждого человека необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно и физически.

А теперь задание для Вашего внимания. Вот слово: СПОРТ! (плакат) А кто такой спортсмен? Подумайте и отвечайте поскорей. Каким он должен быть на букву: С, П, О, Р, Т?

Педагог: Сейчас проведем соревнование.

1. Кто больше сделает приседаний?
2. Кто больше всего сделает прыжков на одной ноге?

Педагог: Немного отдохнем и ответим на вопросы викторины.

- Какие виды спорта вы знаете?
- Назовите спортивные атрибуты.
- Как называется спортивный переходящий приз? (Кубок)
- В каких спортивных играх используется мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)
- Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)
- Назовите знаменитых спортсменов.

Посмотрим видеосюжет: «Веселые старты»

Педагог: Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведёт к возникновению многих заболеваний.

Какие виды продуктов вы знаете? Какая ваша любимая еда? Подумайте и назовите правила питания.

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть необходимо не быстро и не очень медленно. Каждый кусочек нужно тщательно пережёвывать.
- Нельзя переедать.
- Сладости можно есть только после еды.

Педагог: Ребята, а какие вы знаете витамины? В каких продуктах они встречаются?

Послушайте спор витаминов:

Витамины: А, В, С
Примостились на крыльце,
И кричат они и спорят:

Так бы спорили они,
В споре, проводя все дни,
Если б Петя-ученик,

Кто важнее для здоровья?
- Я - промолвил важно А,
Не росли бы без меня!
- Я- перебивает С –
Без меня болеют все.
- Нет - надулся важно В,
Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает.

Не сказал им напрямик:
- Все, Вы, братцы, хороши,
Для здоровья и души
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу –
Я здоровьем дорожу!..

Посмотрим видеосюжет «Полезное питание».

Педагог: Мы радуемся жизни. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут!

Я желаю Вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый день перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь,
Ежедневно по утрам,
И конечно закаляйтесь –
Это так поможет Вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Что же может навредить твоему здоровью?

Мы уже сказали, что вредно переедать, есть много сладкого, вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись. Вредно есть невымытые фрукты и овощи...

А еще здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики.

Как Вы считаете: что заставляет ребят пробовать эти опасные для жизни и здоровья вещества?

- Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом.
- Другие хотят быть похожими на старших.
- Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно.
- Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает.
- Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

Педагог: Данные для размышления:

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах.

Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

Посмотрим видеоклип «Табак».

Педагог: Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки.

Посмотрим видеоклип «Не бывает чужих людей».

Педагог: Наркомания – одна из самых страшных бед, которая может искалечить не только личную жизнь каждого, но и привести к гибели целую нацию. И это не просто «суровые слова». Наркобизнес приносит прибыль тем, кому это выгодно, и поэтому наркодельцам безразлично, кого затянуть в свои сети, лишь бы были деньги. Очень большая доля уходит на обработку подростковых умов.

Почему, как вы думаете? Почему не вовлекают взрослых людей? (У взрослых уже сложилась система жизненных ценностей, они могут сразу определить опасность. А подросток открыт и уязвим, легко поддается на провокационные реплики, вроде «ты что, маменькин сынок, слабак?»)

Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить необдуманного шага. Поэтому повсеместно проходят молодежные акции по профилактике вредных привычек.

Посмотрим видеоклип: «Наркотикам нет!»

Педагог: Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.

Назовите способы проведения досуга. (Музыка, спорт, танцы, «хобби».)

Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат: чувство юмора, самоконтроль, целеустремленность, увлечённость, логичность, последовательность поступков, разборчивость в средствах достижения цели, уважение и интерес к людям.

Итоговый круг «Интересное - полезное».

Вы старательно поработали. А теперь скажите, что вам понравилось на нашем занятии, что вы узнали нового, какие полезные советы получили?

Заключительные слова педагога:

Встаньте, пожалуйста. Взявшись за руки, произнесем слова:

Всем здоровья мы желаем,

Никого не обижаем.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля наша цвела,

Мы желаем всем добра!

Занятия по программе «Все цвета радуги»

(Разработка ГКУ СРЦН «Благовест» Перевозского района)

Занятие 1. Тема: «Здоровье человека»

Задачи: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

1. *Мини-лекция «Что такое здоровье»*

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторы риска для здоровья: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Основные составляющие здорового образа жизни: способность к рефлексии, состояние среды обитания.

Признаки психического здоровья:

1. уважение к себе;
2. умение переживать неудачи;
3. независимость;
4. эффективная борьба со стрессом;
5. забота о других людях;
6. качество взаимоотношений с другими людьми.

2. *Мини-лекция «Стресс»*

Ведущий задает участникам следующие вопросы: что такое стресс? когда/из-за чего он возникает? какими ощущениями сопровождается? вреден ли он? Ведущий обобщает высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособляться к ним.

Ведущий приводит следующие примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться, в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура. Делается вывод о том, что наш организм обладает способностью к физиологической адаптации.

Ставшее в последнее время столь модным слово стресс пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)». Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: «Стресс — это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие. Как человеческий организм реагирует на стресс?

• Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.

- Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Общие принципы борьбы со стрессом:

1. научитесь по-новому смотреть на жизнь;
2. будьте оптимистом;
3. регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
4. стремитесь к разумной организованности;
5. учитесь радоваться жизни;
6. не будьте максималистом;
7. не концентрируйтесь на себе;
8. не копайтесь в своём прошлом;
9. питайтесь правильно;
10. высыпайтесь;

Способы быстрого снятия стресса:

1. физические упражнения;
2. отрыв от повседневности;
3. массаж.

4. Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий. Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое состояние. Для этого существуют различные упражнения.

Инструкция. Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

5. Обсуждение

Участникам предлагается рассказать о том, как они справляются со стрессом. Желательно собрать как можно больше вариантов. Ведущий подчеркивает такие варианты, как: не паниковать, сосредоточиться на деле, давать себе время на отдых, обращаться за помощью. Важно обсудить и неэффективные способы борьбы со стрессом (если участники назовут их), такие как употребление алкоголя или наркотиков, подчеркнуть их опасные последствия.

6. Упражнение “10 заповедей здоровья”

Ход упражнения: Каждый из участников должен самостоятельно составить 10 собственных заповедей здоровья. После окончания работы из всего количества выбирается 10 наиболее точных, с которыми соглашаются все участники.

7. Заключение. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы

слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза. Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

8. *Рефлексия*: какие ощущения от выполнения упражнения? От занятия в целом?

Занятие 2. Комплекс упражнений по теме: «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость»

Задача: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

Ответы подростков

3. Упражнение «Поменяйтесь местами».

Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами

- У кого крепкие нервы?

- Кто спит 8 часов в сутки?

- Кто каждый день ест овощи?

- Кто каждый день ест фрукты?

- Кто питается 5 раз в день?

- Кто ложится спать до 10 часов вечера?

- Кто любит физкультуру?

- Кто делает утреннюю гимнастику?

- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

4. Мозговой штурм «Важно ли вести здоровый образ жизни?»

Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

Защита каждой команды своей линии дискуссии

Перекрестные вопросы команд

Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

5. Мини-лекция

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них. Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело. Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

6. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.

5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

7. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, выгащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

8. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой болезни является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

9. Рефлексия. Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

Занятие 3. Тема: «Остановись и подумай»

Задачи: формирование ценностного отношения к физическому и психическому здоровью; развитие навыков противостояния психологическому давлению, принятия жизненно-важных решений.

1. Дискуссия «Знаете ли вы?...»

Психолог:

1) что американцы называют чумой 20 века?

Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается ещё более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 000 человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, ДТП, убийств и самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 000, а в Индии доходит до миллиона. И тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета- источник значительной доли годовых доходов правительства.

2) Почему табачная индустрия до сих пор не использовала своё политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

В действительности, эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболел раком лёгких, решил предъявить табачной компании иск, то у неё есть хорошее оправдание: мы предупреждали, что курение опасно для вашего здоровья.

Курение – не единственный порок нашего времени. Есть ещё одно страшное слово- алкоголизм. Слово «алкоголь» пришло к нам из арабского языка и означает «тонкая сущность предмета», а спирт –от латинского «дух».

3) Справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человеком, человечество пьёт всю свою историческую жизнь?

Виноделие, как и изготовление пива, возникло 7-8 000 лет назад. Так что, приобщение к алкоголю- сравнительно молодая ошибка человечества. Но наши предки пили вовсе не для того, чтобы напиться, а в рамках строго заданных обычаев. Например, вино отождествлялось с кровью языческого божества.

4) В начале 20 века говорили, что «сухой закон в Америке потонул....» О каком напитке идёт речь?

После неудачного опыта с введением сухого закона в США был введён закон, который запрещал употребление любых спиртных напитков, кроме пива. В результате за короткое время только за счёт пива были достигнуты ещё большие показатели употребления спиртного. Сегодня эта проблема касается и нашего государства.

2. Мини-лекция

К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал за здоровье, хотя с каждым новым бокалом здоровья становится всё меньше и меньше. И есть те, которым знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за более сильными ощущениями шагнул ещё дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики. Слово «наркотик» в переводе означает «онемение», «оцепенение». Принимая наркотики,

человек попадает от них в зависимость в физическую и психологическую. В результате вся жизнь летит под откос. Друзья, родные, семья, учёба, карьера теряют свою значимость.

3. Упражнение «Давайте разберёмся»

История: Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завёл Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил, что начал недавно колоться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы и Маше тоже было хорошо. Но Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Она всю ночь не спала, думала, что делать и решила всё рассказать своей лучшей подруге, однокласснице Свете. Так и сделала. Света обещала подумать и помочь. Она рассказала всё классному руководителю, а та - директору школы. Вызвали родителей Коли в школу, рассказали про сына, Колю положили в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходил к нему. И только его друг Ваня не изменил к нему своего отношения и посещал в больнице. Когда Коля пришёл в школу, он уже твёрдо знал, что употреблять наркотики не будет больше никогда, но и поддерживать отношения с Машей тоже не собирается. Оцените правильность действий всех участников этой истории. Предложите свои варианты действий того или иного участника.

Психолог: Главные действующие лица этой истории должны были сделать свой выбор, принять решение. Мы ежедневно принимаем массу решений, но есть и такие, которые сильно влияют на нашу жизнь, т.е. жизненно-важные решения. Для принятия таких решений полезно использовать модель принятия решений «Шаг за шагом».

4. Упражнение «Шаг за шагом»

Используя модель «Остановись и подумай!», помогите Маше принять правильно жизненно важное решение.

Модель принятия решения «Остановись и подумай!»

шаги	вопросы-действия
1. Остановись. Определи проблему.	1. Чего это касается? В чём заключается проблема? (попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны)
2. Подумай. Определи основную цель.	2. Чего я хочу? (желаемые и возможные решения)
3.-4. Подумай о последствиях.	3.-4. Определи доводы «за» и «против». Что может произойти? (рассмотри обе стороны последствий-позитивную и негативную)
5. Решай, что делать?	5. Принятие решения. Каково моё решение? (взвесь все последствия, сделай наилучший выбор)
6. Оцени исход.	6. Был ли предшествующий процесс решения трудной для тебя работой? Подумай.

Пример решения проблемы:

1. Проблема касается жизни и физического и психического здоровья любимого человека. Есть ли позитив? Да - Коля недавно начал употреблять наркотики, Коля любит Машу, он ей доверяет.
2. Я хочу ему помочь избавиться от пагубной привычки, я хочу предотвратить беду. Возможные решения:

- помочь Коле, попросить помощи у взрослых,
- всё оставить как есть, отвернуться от Коли,
- начать употреблять наркотики вместе с Колей

3 -4 «За»:

- Коля мне дорог, он мой парень, я не могу его бросить в беде,
- Он мне доверяет, ему безразлично моё мнение, ему нужна моя поддержка,
- Взрослые помогут решить эту проблему, они знают, как это сделать,
- Коля вернётся к нормальному образу жизни, мы будем счастливы вместе.

«Против»:

- Коля продолжит употреблять наркотики и однажды погибнет,
- От Коли отвернутся все друзья, близкие, его ждёт одиночество,
- Я тоже стану наркоманкой и меня ждёт такое же будущее...

5. Я принимаю правильное решение: помогу Коле, обращусь за помощью к взрослым (значимым).....

6. Да, мне было сложно принять решение:

- возможно, сейчас меня Коля не поймёт;
- я не знаю, какова будет реакция взрослых, родителей Коли...
- мне всё-таки интересно, почему Коле нравится употреблять наркотики...

6. *Рефлексия*

Инструкция: возьмите лист бумаги и назовите его «Остановись и подумай!». Вы можете нарисовать или написать свои мысли –предостережения о том, стоит ли употреблять наркотики и алкоголь.

После окончания работы проводится выставка листовок

Тематическая познавательная программа «Жить здоровым – здорово!»

Автор: Кузьмина Татьяна Николаевна,

Цель: в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

Участники: дети младшего школьного возраста.

Материалы: компьютер, проектор, экран; таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями; видеоролик о воде; упаковки продуктов.

Ход мероприятия:

Ведущий: Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

Выслушиваются ответы детей.

- Молодцы! Наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни. На экране – таблица, в которой шесть игровых полей. Выбудете открывать поля и получать задания.

Интерактивная игра. (таблица на экране)

Гигиена	Правильное питание
Режим дня	Вредные привычки
Витамины	Закаливание

Работа на поле «Гигиена».

- Что такое гигиена? Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц.

На экране:

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

Дети: Идем в ванную умываться.

Ведущий: Чем мы умываемся?

Дети: Водой.

Ведущий: Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.

показывается видеоролик.

Ведущий комментирует: Вода здесь описывается как живое существо. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древнейших времен омовения совершаются именно водой. Что мы делаем после умывания? Как ухаживать за зубами?

На экране после ответов детей появляются правила:

Чисти зубы 2 раза в день. Ешь здоровую пищу. Меняй зубную щетку каждые 3 месяца. Посещай стоматолога 2 раза в год. Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.

Ведущий останавливается на пунктах, которые дети не назвали.

- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Работа на поле «Правильное питание».

Ведущий: Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

Дети по одной карточке распределяют слова в столбике.

Ведущий: Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

На экране:

Главное – не переедай. Соблюдай режим питания. Тщательно пережевывай пищу.
--

Ведущий: Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые

добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

Дети читают. Ведущий раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.

Ведущий: Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит их часто употреблять в пищу.

Работа на поле «Вредные привычки».

Оздоровительная минутка (на внимание).

На экране:

Жил однажды человек.

Беспокойный человек.

Он объездил всю планету –

Все искал по белу свету

Страну без ошибок.

Но, увы, надежды зыбки –

Всюду он встречал ошибки...

(Дж. Родари)

Ведущий: Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.

Дети отвечают.

Работа на поле «Витамины». Игра «Доскажи словечко».

От нас коровки далеко,

А близко – в пачке...(молоко).

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

В продукте этом много дыр,

И называется он... (сыр).

Ведущий: В этих продуктах присутствует общий витамин А. Как вы думаете, чем он полезен?

Дети: Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Ведущий: правильно, молодцы!

Без нее на кухне пусто.

В щи добавим мы...(капусту)

На грядке вырос молодец

Зеленый длинный... (огурец)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочной... (помидора)

Ведущий: Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин D. Он укрепляет костную систему.

Ведущий: Молодцы!

Работа на поле «Закаливание».

Ведущий: Я назову несколько предметов. Вам надо отгадать произведение, в котором они все присутствуют, и назвать автора: одеяло, подушки, пирожные, компот, валенки, рукавицы.

(«Про мимозу» С.В.Михалкова)

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?
Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть?...

Ведущие: Ребята, какие ошибки совершили взрослые?

Выслушиваются ответы детей, обсуждается произведение.

- Как же надо одеваться?

Дети: По погоде.

Ведущий: С чего надо начинать закаливание?

Ответы детей: С обтирания, обливания.

Ведущий: Для чего надо закаляться?

Дети: Чтобы укрепить организм, свое здоровье.

Ведущий: Выберите слова для характеристики здорового человека.

На экране :

Красивый	Ловкий	Статный	Крепкий
Сугулый	Бледный	Стройный	Неуклюжий
Сильный	Румяный	Толстый	Подтянутый

Ведущий: Молодцы! Я тоже желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми и беречь свое здоровье!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

«ПО ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»

Медицинский работник

Гончаров Р.В.

ГКУ «СРЦН «Благовест» Перевозского района»

Стопа –орган опоры и передвижения. Важны амортизирующие свойства стопы, осуществляемые благодаря особенностям мышечно-сухожильного аппарата, наличию сводов. Благодаря сводчатому строению стопы тяжесть тела равномерно распределяется на всю стопу, уменьшаются сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Среди ортопедической патологии стоп часто встречаются такие деформации, как плоскостопие, плоско-вальгусная деформация,

значительно нарушающие функцию передвижения. Деформации и заболевания конечностей чаще развиваются на почве различных заболеваний или являются следствием перегрузок, травм в спорте или быту. Лечебные упражнения направлены на устранение возникших деформаций, расслабление спазмированных мышц, улучшение функций пораженной конечности.

Одной из [причин развития плоскостопия](#) стало то, что малыши перестали бегать босиком по земле, где встречается много естественных неровностей, палочек, камешков. Современные дети ходят без обуви только по ровному полу или ковру в квартире. Мышцы ног не получают необходимой нагрузки, ослабевают, неправильно развиваются что приводит к плоскостопию.

Основные правила гимнастики

- упражнения проводятся 1 раза в день (утром или вечером) 2 раза в неделю;
- начало занятий не ранее, чем через час после еды и не позже чем за полтора часа до сна;
- нагрузка должна увеличиваться постепенно;
- упражнения выполняются без обуви;
- занятия всегда проводятся под контролем взрослого, который следит за правильностью выполнения упражнений, вносит необходимые исправления, чтобы они были эффективны для устранения плоскостопия;
- Количество повторений каждого упражнения от 3 до 10 раз, до появления приятной теплоты в подошвах стоп. Комплекс упражнений на «дорожке здоровья» целесообразно выполнять через день.

Продолжительность занятий на «Дорожке здоровья»:

- для младших школьников 3 – 5 мин; школьников среднего возраста - 5-10 мин; старших школьников - 10-15 мин
- После 2-3 мес. занятий на “дорожке здоровья” необходим месячный перерыв.
- Продолжительность занятий 10 мин.
- Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и на двух ногах.

Материалы, необходимые для проведения упражнений от плоскостопия:

- мяч;
- гимнастическая палка;
- набор мелких предметов;
- дорожка здоровья (в зале или на улице)

Комплекс упражнений на «Дорожке здоровья»

1. Ходьба: руки на пояс, в стороны, вверх.
2. Ходьба спиной вперед.
3. Ходьба на внешних сторонах стоп.
4. Ходьба на внутренних сторонах стоп.
5. Ходьба скрестным шагом.
6. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба со сгибанием пальцев ног.

8. Ходьба в полуприседе.

9. Передвижение вперёд и назад с попеременной опорой руками и ногами о дорожку в положении спиной к ней.

Упражнения для выполнения в зале

«**КАТОК**»- ребёнок катает вперёд-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«**РАЗБОЙНИК**» - ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«**МАЛЯР**» - ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой по направлению от большого пальца к колену. “Поглаживание” повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«**СБОРЩИК**» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

«**ХУДОЖНИК**» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

«**ГУСЕНИЦА**» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперёд (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно

«**КОРАБЛИК**» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы, друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

«**СЕРП**» - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

«**МЕЛЬНИЦА**» -ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

«**ОКНО**» - ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

«**БАРАБАНЩИК**»- ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

«**ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ**» - ребёнок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой

Сценарий профилактического мероприятия для детей дошкольного возраста «Космическое путешествие с доктором Айболитом»

*Автор: Хоцко Евгения Александровна
«Центр профилактики наркомании»*

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить знания о здоровом образе жизни;
- развить коммуникативные навыки и навыки самоконтроля;
- продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

Участники: Дети дошкольного и младшего школьного возраста

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами необычное занятие. Скажите, вы любите путешествовать? А летать? Так вот, сегодня, мы с вами совершим космическое путешествие по разным планетам. Но полетим мы с вами не одни. Попробуйте угадать с кем? Даю подсказку – на планетах, куда мы полетим, живут страшные – престрашные враги здоровья. Чтобы не погибнуть на этих планетах, нам нужна помощь. Как вы думаете, кого?

Дети отвечают – доктора.

Ведущий: Какой самый добрый и самый сказочный доктор?

Дети отвечают – доктор Айболит.

Ведущий: Давайте позовем с собой доктора Айболита, чтобы нам было легко путешествовать по космосу.

Дети разучивают и озвучивают кричалку:

«Добрый доктор Айболит,

Выходи к нам, выходи!»

Выходит доктор Айболит, здоровается, и садится рядом с детьми.

Ведущий: Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики в ракету. Мы отправляемся в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.

Дети делают вид, что надевают скафандры.

Ведущий: Скафандры надеты. Перед посадкой в ракету давайте совершим круг почета.

Дети идут за доктором Айболитом, обходят зал. Ведущий напоминает, что на них надеты скафандры, поэтому идти надо медленно, широко расставляя ноги.

Ведущий: Космонавты занимают места в ракете.

Дети садятся на стульчики.

Ведущий: Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени. «5, 4, 3, 2, 1, старт!».

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Смотрите, смотрите! Перед нами неизвестная планета. Мы идем на посадку.

Дети делают вид, что пристегиваются, кладут руки на колени, откидывают голову назад.

Ведущий: Посадка прошла успешно. Давайте все вместе выйдем из ракеты и посмотрим, что же есть на этой планете.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу и внимательно смотрят по сторонам.

Ведущий: Осторожно! Я узнала, что на этой планете всем правит королева. И зовут ее – Королева Простуда. Посмотрите, вот она идет прямо к нам.

Ведущий описывает внешний вид показываемого персонажа и называет его основные характеристики.

Ведущий: Она нас просто так с этой планеты не отпустит, пока мы не разгадаем все ее загадки. Мы с вами боимся Простуды? Правильно, нет! Поэтому давайте отгадаем загадки и узнаем, что помогает при простуде.

Ведущий, меняя голос, загадывает загадки от имени Королевы Простуды, а Айболит помогает детям разгадать эти загадки.

Ведущий:

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

Ответ (Репка)

Маленький и горький, луку брат.

Ответ (Чеснок)

Красна - девица сидит в темнице,

А коса на улице.

Ответ (Морковь)

Сто одежек, и все без застёжек.

Ответ (Капуста)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ...

Ответ (Лук)

Ведущий: Молодцы ребята! Королева Простуда не смогла нас победить. Мы победили ее сами. Теперь мы знаем, чем можно лечиться в случае простуды. А сейчас нам пора на следующую планету. Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка. Мы приземляемся на вторую планету. Посадка прошла успешно. Давайте все вместе выйдем из ракеты и посмотрим, что же есть на этой планете.

Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу и внимательно смотрят по сторонам.

Ведущий: На этой неизвестной планете всем правит Злюка-Грязюка.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

Ведущий: Дети, как вы думаете, чего больше всего боится Злюка-Грязюка?

Дети отвечают.

Ведущий: Правильно, чистоты. Спасти нас может только доктор Айболит.

Айболит: Дети, давайте напугаем Злюку-Грязюку – покажем ей как мы соблюдаем чистоту.

Дети под слова доктора Айболита показывают, как нужно умываться, чистить зубы, причёсываться, мыть руки, мыть ноги.

Ведущий: Ура! Злюка-Грязюка нам больше не страшна! Мы её победили вместе с Айболитом! Теперь можно лететь дальше! Готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка! Перед нами третья планета – на ней правит злой Колдун Грипп. Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

Ведущий: Как нам победить злого колдуна Гриппа? Подскажи, добрый доктор Айболит!

Айболит: Чтобы победить Колдуна Гриппа, нужно показать ему, как мы умеем делать зарядку!

Дети выполняют зарядку 3 раза.

Один, два, три, четыре, пять!

Поочередно загибают пальцы в кулачок.

Вышли зайки погулять.

Прыгают.

Зайки спрятались за елку.

Приседают, закрывают лицо ладонями.

Нет ли здесь лисы и волка?

Выглядывают из-за ладоней.

Один, два, три, четыре, пять!

Встают и хлопают в ладоши.

Можно весело играть.

Прыгают или кружатся на месте.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием и победили Колдуна Гриппа. Он нас испугался и убежал с этой планеты. Наша миссия закончена, давайте вернемся в свои ракеты. Готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка! Перед нами четвертая планета – здесь властвует Бабушка Ангина.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

Ведущий: Самый главный враг Ангины – веселый Шалтай-Болтай. Она его очень боится. Давайте прогоним Бабушку Ангину.

Айболит вместе с детьми читает стихотворение и выполняет соответствующие движения. Ведущий напоминает детям, что они находятся в скафандрах. Упражнение выполняется 3 раза.

«Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне».

Ведущий: Убежала, убежала Бабушка Ангина! Вы справились с задачей! Теперь вы готовы лететь дальше. Итак, продолжаем наше путешествие. Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка! Перед нами пятая планета – здесь живут Вредные привычки. Ребята, а какие вы знаете Вредные Привычки?

Дети перечисляют вредные привычки.

Ведущий: А вы знаете, как с ними бороться?

Ответы детей.

Ведущий: Правильно, ребята. Сейчас доктор Айболит покажет нам упражнения, которые помогают избавиться от Вредных Привычек.

Айболит показывает упражнения, а дети за ним повторяют: приседания, наклоны, прыжки на одной ноге и на двух и т.п.

Ведущий: Молодцы! И на этой планете мы одержали победу над Вредными Привычками! Можно лететь дальше. Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка! Перед нами шестая планета – здесь живет Злодей Кашель.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

Ведущий: Чтобы обмануть Злодея Кашля нужно пробраться мимо него очень тихо, чтобы он нас не заметил. Пока Кашель кашляет – мы все тихонько идем. Как только кашель прекращается – нужно остановиться и замереть.

Айболит помогает детям выполнить упражнение.

Ведущий: Ура! Мы смогли пройти мимо Злодея Кашля, так что он нас не заметил. Молодцы! Летим дальше! Все готовы? В путь! Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Внимание, посадка! Перед нами седьмая планета – здесь всем управляет Матушка Лень.

Ведущий описывает персонаж, называя его основные характеристики.

Ведущий: Как бороться с Матушкой Ленью, давайте спросим доктора Айболита.

Доктор Айболит показывает танцевальные движения и говорит, что с ленью можно справиться только благодаря двигательной активности.

Ведущий: Мы прогнали Матушку Лень! Теперь мы можем с вами отправиться на последнюю планету, на которой живет добрый Волшебник Здоровье. Итак, пристегнитесь. Взлетаем. 5, 4, 3, 2, 1 старт!

Дети имитируют звук двигателей.

Ведущий: Ну, вот мы и здесь. Сейчас мы вместе с доктором Айболитом поможем доброму Волшебнику Здоровье украсить его планету.

Айболит вместе с детьми выполняет упражнение «Росток».

Айболит: Давайте представим, что мы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти. Я буду считать до пяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет пять деревья должны стать уже большими.

Упражнение повторяется несколько раз.

Ведущий: А как вы думаете, почему наши деревья так быстро выросли? Потому, что их поливал дождик. Давайте с вами польем наши деревья.

Ведущий с детьми проводит упражнение «Дождик».

Игра «Дождик»

Вся группа повторяет вслед за ведущим определенные движения по очереди. Трение ладони об ладонь; хлопки ладонями; стук ладонями по коленям; топот ногами по полу; стук ладонями по коленям; хлопки ладонями; трение ладони об ладонь. При этом ведущий все озвучивает по порядку: зашелестели листья; закапал дождик; полил ливень; вместе с ливнем загредел гром; гром прекратился, льет ливень; ливень затих, закапал дождик, зашелестели листья.

Ведущий: Молодцы, ребята! Мы с вами украсили планету доброго Волшебника Здоровья! Он теперь очень рад и поэтому дарит каждому из вас по частичке Здоровья, чтобы вы всегда были здоровыми и веселыми!

Ведущий и Айболит дарят детям маленькие фигурки Здоровья.

Ведущий: Как вы думаете, на какую планету мы попали? Как она называется? Даю подсказку – здесь светит солнышко, поют птички, текут реки, шелестят деревья, бегают разные зверюшки и здоровые дети... Так куда мы прилетели с вами? Правильно – на Землю! Прошу всех снять с себя скафандры. Вот мы и дома! Молодцы! Теперь вы знаете, как сохранить свое здоровье! До свиданья!

Ведущий и Доктор Айболит провожают детей.

Методическая разработка профилактического мероприятия, направленного на пропаганду здорового образа жизни «Мы за ЗОЖ!»

при ГБУ НО «ЦСПСД г.о.г. Кулебаки». Количество участников- 40 человек.

Автор разработки – Юдина Л.Н., социальный педагог, методист ДОЛ

1 место в конкурсе учреждения в номинации «Мероприятие для детей и подростков»

Название мероприятия: «Мы за ЗОЖ!»

Целевая группа – дети (40 человек) из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, признанных нуждающимися в социальных услугах - воспитанники отделения дневного пребывания несовершеннолетних (ОДПН) ГБУ НО «ЦСПСД г.о.г. Кулебаки» в возрасте 11 – 14 лет

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

развивать активную позицию личности несовершеннолетних по отношению к сохранению и укреплению здоровья;

организовать насыщенную досуговую деятельность, повысив интерес к различным видам активного отдыха;

продолжить формирование основ правовой культуры подростков.

Форма проведения – игра-квест.

Условия проведения – игра проводится в рамках проводимого в ОДПН тематического месячника здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, который включает в себя предварительную подготовку к мероприятию: проведение тематических групповых занятий, беседы с представителями правоохранительных органов, несколько занятий по обучению детей азам спортивного туризма проводят волонтеры.

Подготовительная работа: сбор рабочей группы (организаторов акции, волонтеров); определение ответственных за станции (координаторов); разработка маршрутов; подготовка призов для победителей; определение состава команд, командиров; приглашение сотрудников КДН и ЗП.

Оформление: указатели с названиями станций.

Оборудование: для общих сборов: барабан – звуковой сигнал, маршрутные листы;

для обеспечения работы станций: столы, стулья (по необходимости); бревно, гвозди, молоток и стикеры; ноутбук, электронный носитель с муз. записями; картинки-пазлы; список вопросов на правовую тему, карточки с описанием ситуаций, правовой кроссворд; спальный мешок, рюкзак со снаряжением, веревки для завязывания узлов; картонный круг со стрелкой, фрукты, овощи; спортивное снаряжение для «Веселых стартов».

Социальные партнеры: волонтерское объединение «ФотоН» МБОУ школа -лицей № 3 г. Кулебаки, КДН и ЗП администрации г.о.г. Кулебаки.

Краткое описание: мероприятие представляет собой путешествие нескольких команд подростков по 6 станциям в соответствии с маршрутными листами, которые выдаются командирам групп на стартовом сборе. В конце игры команды собираются на спортивной площадке (при плохой погоде – в спортивном зале) и участвуют в «Веселых стартах». В это время координаторы станций подводят итоги игры-квест.

Примечание: координаторами станций являются сотрудники учреждения и волонтеры (всего-по 3 чел.), они же проводят «Веселые старты». На станции «Правовая» с координаторами присутствует приглашенный сотрудник КДН и ЗП.

Ожидаемые результаты:

1. Активное участие подростков в пропаганде здорового образа жизни.
2. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Повышение правовой культуры подростков.

Ход мероприятия:

1. Стартовый сбор:
приветственное слово директора учреждения, нач. сектора по обеспечению прав несовершеннолетних администрации КДН и ЗП;
инструктаж по игре;
представление координаторов, работающих на станциях;
выдача «Маршрутных листов».
2. Подача звукового сигнала на начало игры.
3. Путешествие по станциям (общее время – 1 час 15 минут, пребывание команды на одной станции - до 10 минут; спортивная эстафета – 15 – 20 мин).
4. Сбор команд на спортивной площадке (или спортзале).

5. Сбор «Маршрутных листов», обработка результатов для награждения.
6. «Веселые старты».
7. Подача звукового сигнала на подведение итогов игры-путешествия.
8. Итоговый сбор команд: подведение итогов, награждение.

Краткое описание станций:

1. **«Бревно исцеления».** Подросткам предоставляется бревно, гвозди, молоток и стикеры. Ответственные за станцию (координаторы) просят написать на стикерах всевозможные вредные привычки, которые имеют участники акции. После этого им выдаётся гвоздь и молоток. Их задача - забить в бревно бумажку со своей написанной вредной привычкой.
2. **«Правовая».** Подростки отвечают на вопросы по праву. Решают ситуации и отгадывают кроссворд (Приложение 1).
3. **«Танцуй, пока молодой!»** Организаторы акции предлагают ученикам разучить вместе с ними танцевальные движения разных направлений под музыку.
4. **Пазл** – участникам необходимо собрать пазлы – картинки с изображением полезной привычки и назвать ее (Приложение 2).
5. **Туристическая.** Участники получают веревки и осуществляют связывание узлов на время: «простой», «встречный», «схватывающий». Затем выбираются 3-5 лучших участников, которые вяжут указанный узел на время. Здесь же проводится *небольшая эстафета на время*. Участвуют 5 человек. Первые два человека собирают необходимые для похода вещи в рюкзак, одевают его на третьего участника, который переносит его к установленной палатке и передает четвертому. Тот, в свою очередь, передает пятому спальный мешок. Задача – как можно быстрее упаковаться в спальный мешок, застегнув молнию. Оцениваться будет время по последнему участнику и количество правильно уложенных в рюкзак вещей.
6. **Поле чудес** – Участникам предоставляется картонный круг со стрелкой (по аналогии с телепередачей «Поле чудес»). По окружности разложены продукты. Задача ребят – 3 раза раскрутить стрелку и съесть тот полезный продукт, который ему выпал, предварительно сказать, в чем его польза (Приложение 3).

Приложение 1.

Станция «ПРАВОВАЯ»

Необходимо: вопросы «Может ли...», кроссворд (по числу команд), карточки с описанием ситуаций.

1. Задание «Может ли (да или нет)» *(За каждый верный ответ команда получает по 1 баллу)*

- распоряжаться самостоятельно своим имуществом, своим заработком, — стипендией, иными доходами в возрасте от 14 лет (да)
- в возрасте 12 лет может быть временно отстранен от занятий или переведен в другую школу за определенные нарушения (да)
- дать согласие на изменение своего имени или фамилии (да с 10 лет)
- с 14 лет обучаться вождению мотоцикла (обучать могут, водить только с 16 лет)
- с 10 лет вносить вклады в банки и распоряжаться ими (нет, только с 14 лет)
- на самостоятельное обращение за защитой своих прав в органы опеки и попечительства, а с 14 лет — в суд (да)

2. Задание «Реши кроссворд» *(Команда получает кроссворд. За каждый верный ответ - по 1 баллу)*

1. Каждый гражданин обязан сохранять и приумножать историческое и наследие страны; (Культурное)
2. Основное право и обязанность каждого школьника (Учиться)
3. Каждый гражданин обязан бережно относиться к и её богатствам; (Природе)
4. Документ, удостоверяющий личность (Паспорт)
5. Обязанность родителей своих несовершеннолетних детей; (Содержать)
6. Обязанность совершеннолетних детей содержать своих нетрудоспособных (родителей)
7. Основной документ образовательного учреждения, в котором прописаны основные права и обязанности школьников (Устав)

8. Назовите основной закон страны, который каждый гражданин страны обязан соблюдать. (конституция)
9. Обязанность каждого гражданина защищать свою родину, называется – (Служба)
10. Обязанность гражданина своевременно оплатить, установленные законом, (Налоги).....

3. Задание «Ситуация». Какие меры наказания понесут ребята? (Команде – 1 ситуация.

Макс. балл – 3)

Ложный звонок

В школу по телефону позвонил Сережа 14 лет и сказал, что в школе заложена бомба, которая может взорваться. Все выбежали из школы! Приехали пожарная машина, МЧС. Ученики и учителя целый час простояли на улице. (Так как этот проступок считается – уголовно-наказуемым деянием, то данному мальчику может быть применены такие виды наказаний: арест, исправительные и обязательные работы, лишение права заниматься определенной деятельностью, постановка на учет в КДН, штраф и т.д.)

Порча школьного имущества Коля, ученик 6 класса, играл в классе мячом. Ему сказали, чтобы он этого не делал. Коля не послушался и случайно разбил окно в классе. (Дисциплинарный проступок мальчик может быть наказан. Поставят на учет на внутришкольном контроле, штраф и др.)

Порча чужого имущества

На перемене: Саша попросит у Даши телефон, чтобы послушать музыку. Даша не дала, так как боялась, что он испортит его. Телефон новый. Саша обиделся на нее и сломал телефон.

(Саша не должен был портить чужое имущество, но если это произошло то должен возместить, то есть купить новый телефон. Если у него нет собственных средств на покупку, то вместо него будут отвечать его родители).

Драка на улице

Девятиклассник Антон шел домой. На пустынной улице к нему подошли двое ребят, которых он знал. Они стали оскорблять его, а затем избили. Антон побежал звать на помощь своих друзей. Через полчаса втроем они нашли двоих ребят и нанесли им телесные повреждения. (В данном случае Антон является одновременно и пострадавшим и правонарушителем. Антон должен был обратиться к правоохранительным органам (например, к участковому) а не затевать драку, всех участников этой драки должны привлечь к ответственности, провести с ними разъяснительную беседу, и скорее всего их поставят на учет, в школе и в КДН, если в драке не были причинены серьезные вред здоровью, иначе будет возбуждаться уголовное дело)

Ограбление ларька

Двое 15 летних подростков забрались вечером в продовольственный ларек: побили бутылки, сломали стекло, украли продукты. Ущерб нанесли на сумму 10 тысяч. Кто должен нести ответственность за материальный ущерб. (уголовное правонарушение по статье кража, наказание для данных лиц будет соответствующее, т.е штраф, возмещение ущерба, исправительные работы или обязательные работы. Но в большинстве случаев, отвечают за детей их родители).

Угроза жизни

Друзья Женя и Миша поссорились и стали обзывать друг друга. Затем Миша стал угрожать Жене: «Еще раз прицепишься, убью. Знаешь, сколько у меня друзей? Мне стоит только им пожаловаться – и тебе не жить» (как правило, угроза на словах, не наказуема, но если эта угроза реальна, т.е у лица, которое угрожает есть все условия для осуществления угрозы, тогда это будет считаться как покушение на преступление , с соответствующим наказанием за него. В данной ситуации, друзьям лучше просто разойтись, не обострять конфликт, и не вести дружбу друг с другом)

Осквернение зданий

На крыльце школы стояла группа ребят. Максим стал рисовать на стене школы фашистский крест, а потом и стал портить обшивку стены. Ребята, смеясь, помогали ему в этом. (Данное правонарушение считается преступлением по статье вандализм, с соответствующими наказаниями: арест, штраф, лишение права заниматься определенной деятельностью, исправительные работы, обязательные работы, лишение свободы на определенный срок. Могут также поставить на учет.)

Станция «ПАЗЛ»

Необходимо: 5 пакетов с пазлами



1. Полезная привычка – делать утреннюю зарядку



2. Полезная привычка – чтение книг



3. Полезная привычка – занятия спортом



4. Полезная привычка – занятия в кружках



Станция «ПОЛЕ ЧУДЕС»

Необходимо: картонный круг со стрелкой (по аналогии с телепередачей «Поле чудес»), овощи, фрукты.

Продукт	Его польза
Банан	Бананы содержат большое количество калия, полезного для нашего мозга, сердца и мышц. Улучшают память, внимание, помогают противостоять раздражимости и стрессу, повышают работоспособность, борются с бессонницей, полезны для здоровья волос и избавляют от прыщей.
Апельсин	Отличное средство для укрепления иммунитета, профилактики авитаминоза, борьбы со стрессом и омоложения организма. Апельсины полезны для эндокринной и сердечно-сосудистой системы, они помогают выводить из организма токсины, снижать уровень холестерина и способствуют нормализации кровяного давления.
Морковь	С помощью сырой моркови можно укрепить десна и зубы, сохранить зрение. Особенно детям морковь нужно кушать регулярно. Полезна она и для взрослых, так как помогает при авитаминозе, заболевании печени, сердца, почек. Также она способствует повышению иммунитета. Морковь обладает также некоторым желчегонным и мочегонным эффектом
Капуста	Улучшает процесс обмена вещества и кровообращение; нормализует кислотность желудочного сока; восстанавливает функцию пищеварения; выводит из организма шлаки и токсины; положительно влияет на работу печени и селезенки; снимает воспаление в горле; оказывает ранозаживляющее действие при ожогах и неглубоких ранах. Врачи рекомендуют включить капусту в свой ежедневный рацион людям с ожирением и избыточным весом.
Редис	Редис богат ферментами, клетчаткой, солями калия, фосфора, натрия, магния и железа. Редис содержит большое количество белка. Так же редис богат горчичными и эфирными маслами, которые обладают антисептическими свойствами. Редис активизирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение и повышает аппетит. Редис способен выводить из организма избыточный холестерин и вредные вещества. Редис полезен при атеросклерозе, головных болях и гипертонической болезни. Редис полезен при болезни сердца и сосудов, он укрепляет сердечную мышцу, замедляет процесс старения организма, усиливает обмен веществ. Редис рекомендуется использовать в диетическом питании, он поможет при ожирении. Редис полезен при сахарном диабете, он обладает способностью стабилизировать уровень сахара в организме.
Яблоко	Клетчатка и пектины яблок улучшают пищеварение, калий помогает в работе почек, железо регулирует кроветворение, а витамины А, С, Е, Р, группы В плюс марганец, медь плюс растительные антибиотики-фитонциды повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма. Англичане не зря говорят, что два яблока в день гонят врача прочь. Вот только яблочки следует есть своей полосой, а от красивых магазинных с восковым покрытием следует отказаться, в них только есть что товарный вид один и почти нет пользы.
Лук репчатый	Принято считать, что лук отлично очищает кровь, нормализует работу нервной системы, благотворно влияет на сон. Используется лук репчатый в качестве профилактического средства против инфарктов. А о том, что польза репчатого лука заключается также в борьбе с простудными заболеваниями, знают даже дети. Эфирные масла, что содержатся в луке, поддерживают организм во время простудной болезни и гриппе. В соке зеленых перьев содержится каротин, биотин и фолиевая кислота. Лук способен возбуждать аппетит, повышать тонус организма, оказывать антибактериальное действие.
Огурец	Огурец — это овощ, замечательно утоляющий жажду, очищает организм от токсинов и способствует его омоложению. В составе огурца присутствует

кремний и калий, эти вещества поддерживают здоровье и тонус кожи, блеск и силу волос. Огурцы помогут избавиться от отеков или вовсе их избежать. Нормализуют работу сердца, снижают артериальное давление

Приложение 4

Веселые старты

Место проведения: спортивная площадка (спортзал - в случае плохой погоды).

1. Посадка овощей

Для этой эстафеты потребуется реквизит: три волейбольных мяча, три обруча и поворотный знак. Судья строит участников в одну шеренгу, параллельно стартовой линии (в дальнейшем он использует это построение во всех последующих играх).

На расстоянии нескольких метров от этой линии расположен поворотный знак, а до него: три обруча (между каждым из них должно быть расстояние по три метра).

Задача первого участника, стоящего в шеренге: взяв в руки три волейбольных мяча быстро подбежать к обручам, и положить в каждый из них по одному мячу. После этого, уже без мячей, первый участник достигает поворотного ориентира, обегает его и возвращаются к остальным игрокам, чтобы дотронуться рукой до следующего участника, стоящего в шеренге. Задачей следующего игрока (второго) будет та же пробежка, но вначале он должен добежать до поворотного знака, а только потом к обручам, из которых он должен забрать мячи. Мячи второй участник отдаёт третьему игроку, стоящему в шеренге. Третий участник повторяет действия первого, а четвёртый – второго и т.д.

2. Поменяй местами

Реквизит для эстафеты: обруч, футбольный мяч, куб (из лёгкого, но не бьющегося материала).

На расстоянии нескольких метров от линии старта судья кладёт на землю обруч, в внутрь которого помещает футбольный мяч.

По сигналу судьи участник, стоящий первым в колонне с кубом в руках, бежит к обручам, кладёт в него куб и забирает мяч. После этого он бежит к колонне и передаёт мяч следующему участнику, стоящему за ним в колонне. Игрок (второй) бежит с мячом в руках к обручу, забирает из него куб, а мяч оставляет. Затем этот участник возвращается к остальным игрокам и отдаёт куб следующему игроку, который стоит третьим в колонне. Данный игрок повторяет действия первого участника, а участник, который оказался четвёртым в колонне повторяет действия игрока, который занимал в шеренге вторую позицию, и т.д.

3. Керлинг

Инвентарь: швабра, шайба (лёгкая, не хоккейная), три конуса.

Напротив стартовой линии судья кладёт на землю три конуса (перпендикулярно линии), а за ними устанавливает поворотный знак (ветка, флажок и т.п.).

По сигналу судьи участники по очереди, держа в руках швабру, которой они должны передвигать лежащую на земле шайбу, как можно быстрее передвигаются к конусам. Затем они обходят «змейкой» эти конусы (вместе со шваброй и шайбой), добираются до поворотного знака, огибают его и возвращаются (игнорируя конусы) к шеренге.

Примечания

Передавать швабру с шайбой участники должны за стартовой линией, а не до неё.

4. Вам слабо

Реквизит: один баскетбольный мяч и два волейбольных. На расстоянии нескольких метров от стартовой линии судья устанавливает флажок или конус.

Первый игрок, стоящий в колонне, берёт в каждую руку по волейбольному мячу, а коленями удерживает баскетбольный мяч. По сигналу ведущего, этот участник бежит с мячами к флажку,

огибает его и возвращается обратно, чтобы передать мячи ребёнку, стоящему вторым в колонне. Все участники эстафеты повторяют действия первого игрока.

5. Боломания.

Для проведения эстафеты «**Боломания**» понадобятся два мяча, а также верёвка (она может заменить «финишную черту» на полу, также с этой целью можно использовать два стула). Ведущий делит участников на две группы с равным количеством игроков. Дети из обеих команд становятся в шеренги, а шеренги, в свою очередь – одна напротив другой, при этом обеим командам выдаётся по одному мячу.

Задача каждого участника: добежать с мячом в руках до финишной черты, а затем вернуться обратно и передать следующему игроку, стоящему в шеренге, этот мяч. Однако существуют особые правила, касающиеся того, как тот, или иной игрок, занимающий определённую позицию в своей шеренге, должен нести мяч:

первый участник – держа мяч только мизинцами;

второй – зажав мяч между коленями;

третий – зажав мяч между щиколотками;

четвертый – держа мяч в полностью раскрытой ладони и при этом подпрыгивая;

пятый – ведя мяч по земле спиной вперед

Команда, участники которой первыми успели пройти эстафету с мячом и не ошибились, считается победившей.

Количество участников: любое от 10 человек

Дополнительно: мяч, веревка

7. Прыжки на скорость

Прыжки на скорость – это не сложно, но, что если усложнить правила и заставить игроков прыгать на корточках? Участники должны «гуськом», один за другим, допрыгать от старта до финиша.

8. Веселая пара

И ещё один конкурс, в котором участвуют пары игроков: два участника становятся спинами друг к другу и крепко сцепляют руки. До финиша им необходимо добраться быстрее участников другой команды, но передвигаться они могут только боком и, ни в коем случае, не расцепляя руки.

10. Репка

Для эстафеты необходимо сформировать две команды. Каждому из игроков выдается роль: дедки, бабки, внуки, Жучки, кошки и мышки. Игроки обеих команд выстраиваются в колонну по одному, а на противоположной от них стороне ставятся стульчики, на которых сидит ребенок – репка.

Затем по сигналу ведущего каждый первый игрок каждой команды (дед) бежит к репке, огибает ее и возвращается к команде. Затем за него цепляется (за пояс) следующий участник – бабка и уже вдвоем они бегут к репке и назад, к ним присоединяется Жучка и т.д. В конце концов, когда в колонне оказывается мышка, репка должна схватить ее за пояс и все вместе должны добежать до финиша. Если в процессе бега строй размыкается, игроки должны повторить круг с последним участником повторно.

Побеждает команда, которая первой вытянула репкой.

Заключительное мероприятие Акции «Будь здоров!»

(разработка ГКУ СРЦН «Вера»)

Цель:

Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи:

1. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
2. Вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом;
3. Воспитывать общую культуру здоровья.

Оборудование:

1. Компьютер;
2. Мультимедийный проектор;
3. Экран;
4. Демонстрационная доска, рисунок(силуэт) дома. Фразы-Кирпичики для построения «Дома здоровья»;
5. Музыкальное оформление.
6. Буквы (большие) ЗДОРОВЬЕ

Форма проведения: рекламно-агитационная программа

Участники: дети младшего и среднего школьного возраста.

Время проведения: 40 минут.

Ход мероприятия

Звучит музыка «Если хочешь быть здоров!» (1 слайд)

Ведущий: Здоровье - это главная ценность человека. Будучи больным, человек не сможет воплотить в жизнь все свои мечты, не сможет полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Дети:

- Делать утреннюю зарядку
- Соблюдать режим дня
- Заниматься спортом
- Закаляться
- Соблюдать чистоту
- Правильно питаться и т.д.

Ведущий : Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе. Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек и знать что вредно, а что полезно – то есть вести здоровый образ жизни.

Игра «Полезно-вредно» (3 слайд)

- Читать лежа ...
- Смотреть на яркий свет ...
- Промывать глаза по утрам ...
- Смотреть близко телевизор...
- Оберегать глаза от ударов ...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ...
- Тереть грязными руками глаза...
- Заниматься физкультурой ...

Ведущий : Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье? (4 слайд)

"Здоровый человек – богатый человек".

"Здоровьем слаб, так и духом не герой".

"Чистым жить – здоровым быть".

"В здоровом теле – здоровый дух"

"Здоровье – дороже золота".

Ведущий: Сегодня мы с вами построим «Дом здоровья», где кирпичиками будут все составляющие здоровья, а строителями – все вы.

Итак, закладываем 1-ый кирпичик! (открывает 1-ю фразу-кирпичик)

«**Физзарядка каждым утром, пусть спортзал вам станет другом.**» Ведь чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо соблюдать режим дня, утро начинать **с зарядки** (5 слайд)

(звучит «Песня о зарядке» в исполнении детей)

Выход детей

Ведущий: Приглашаем всех на зарядку!

(2 ребенка показывают упражнения, 1 говорит текст)

Чтец: В нашем распорядке
Утром есть зарядка,
Все без исключения
Вспомним упражнения.

(Физкультминутка

Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненья:

Руки вверх и руки вниз;

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.)

Ведущая: Молодцы, ребята, разминку сделали! А сейчас мы с вами поиграем в игру
« Черный ящик»

Игра «Черный ящик»(6 слайд)

В черном ящике лежит то, что необходимо, чтобы быть чистыми и здоровыми. Что там?

(Если дети правильно называют предмет, учитель нажимает на черный ящик и появляется картинка с нужным предметом - мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа)

Для чего нужны все эти предметы, нам расскажут _____ (3 ребенка) _____.

Чтец : Два друга вечером
Вспоминали о былом,
Выдавали, как секреты
Очень вредные советы.

Мальчик 1: Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет,
В старости сама собою
Облысеет голова.

Чтец : Нет вреднее ничего
Глупого совета,
Мы не слушаем его,
Нам не нужно это.

Мальчик2: Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.

Чтец : Все хорошие ребята
Чистят зубы аккуратно.
Чистить зубы им не лень,
Чистят их два раза в день.

Ведущий . Ребята закладывают второй кирпичик :

« **Нечистоплотен – это неуважение не только к себе самому, но и к окружающим людям.**»
(открывают фразу на доске)

Третий кирпичик нам гласит: « **Чистота – залог здоровья.**» (открывает 3-ю фразу)

И речь здесь пойдет ,о микробах, которые мешают нашему здоровью. Как попадают микробы в наш организм, нам расскажут (2 ребенка)_____

Ребенок 1 (7 слайд)

В глубоком, черном подземелье
Микробы страшные живут,
И терпеливо, днем и ночью,
Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот
Противный, маленький микроб.
Пролезет тихо, как шпион,
И натворит такого он!
Нет, он не пустит под откос
Большой железный паровоз.
Он незаметно расплодится,
Когда забудете умыться,

Ребенок 2:И эти тысячи микробов
Вас могут довести до гроба!
Но только не надо бояться!
Надо сопротивляться!
Ведь эта страшная сила
Бойтся простого мыла.

Ведущий: Ученые подсчитали, что на немытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов сколько же микробов попадает в организм, если вы не помыли руки? (ответы детей) Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой! (5 слайд – 3 картинки)

Но чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо закаляться. (8 слайд) Как это сделать расскажут_____.

Ребенок1: Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!

Ребенок2. Дружи с водой,
Купайся, обтирайся,
Зимой и летом
Спортом занимайся.

Ребенок 3.Здоровьем тот не может похвалиться,
Кто любит кутаться и форточки боится.

Ведущий: С помощью этих ребят мы закладываем четвертый кирпичик:

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (открывает фразу-кирпичик).

Прежде чем поговорить о следующей составляющей нашего здоровья, я предлагаю вам отгадать загадки. (слайд 9).

Загадки о спортивных снарядах.

1.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать (мяч)

2. Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

3. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём (велосипед).

Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Следующий кирпичик заложат самые спортивные ребята

(открывают кирпичик-фразу и читают ее)

«От спорта настроение повышается, а внешний вид, бесспорно, улучшается.»

Ребенок 1: Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старания в награду –
Будут кубки и рекорды!
Станут мышцы ваши тверды.

Ребенок 2: вот здоровья в чем секрет!

Всем друзья физкульт... (привет)!

Ведущий: Существует такая поговорка: «Человек есть то, что он ест». И действительно, питание может прибавить нам сил и здоровья, а может и наоборот навредить нам. Как правильно питаться нам расскажут _____, заложив свой кирпичик
(открывают фразу-кирпичик)

«Если хочешь здоровым дольше оставаться, то надо правильно питаться»

Витаминная страна,
Вся чудес она полна!

Ребенок 1:

Витамин А, отвечает за остроту зрения, а также влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов и защищает организм от инфекций. Он находится в таких продуктах, как молоко, яйца, печень, морковь, абрикосы.

Ребенок 2:

Витамины группы В. Нужны для крепкой нервной системы. Без них возникает депрессия и раздражительность, утомляемость, бессонница, рассеянность и невнимательность, плохой аппетит. Витамин В находится в растительном масле, мясе, молоко, картофеле, хлебе, шиповник.

Ребенок 3:

Витамин С – без него наш организм слабее, это отличное профилактическое средство, укрепляющее все защитные функции организма. Находится в ягодах, фруктах и овощах.

Ребенок 4:

Витамин D - витамин роста, без него кальций и фосфор, абсолютно бесполезны. Находятся в продуктах: рыба, капуста, молоко, сливочное масло.

Ребенок 5:

Витамин E – молодость и здоровье, кроме того, этот витамин способен противостоять разрушительному действию вредных веществ. Находится в растительном масле, крупе, особенно овсяной.

Ребенок 6:

Но есть и вредные продукты:

Чипсы, жвачки, кока-кола,

Кириешки, чупа-чупс,

Очень вредные продукты

Помни ты об этом, друг!

Ведущий: Спасибо! Давайте Поаплодируем им. А знаете ли вы, что когда мы хлопаем в ладоши, то делаем массаж рук, что благотворно сказывается на здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что больше смейтесь и хорошего вам настроения! (12 слайд) *(на слайде появляются смешные картинки – анимации)*

Ведущая: Вот мы и построили «Дом здоровья». Осталось только возвести крышу (открывает фразу) **“Здоровье – богатство на все времена!”**

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и жить долго.

А на прощанье ребята дадут такие советы:

(Дети выходят, держа в руках буквы. Выстраивается слово «Здоровье»)-8чел.

З – Рано вставать,

День впереди –

Каждую мышцу

С утра заряди!

О Вредно ребятам

Лежачее чтение:

Вредно для книги

И вредно для зрения.

О – Мойте руки мылом белым

Пропадут микробы навсегда

Защищают наше здоровье

Солнце, воздух, мыло и вода.

Д – Ешь не спеша,

Пусть работают скулы

Мы-дети, а не акулы!

Р – Не бойся воды и мойся!

Вовремя пей, вовремя ешь-

Будешь до старости крепок и свеж!

В – Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться.

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым.

Б – Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть

Е – Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Все:

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

Ведущая: Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром. Ведь «Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.» (21 слайд) Так что будьте здоровы!

Звучит «Физкультурный марш»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка № 1

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!
-

Памятка № 2

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость.

Если вы хотите быть здоровыми и успешными сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

**Будьте
здоровы!**

Познавательная программа с использованием ИКТ

“Мир наших увлечений”

ГКУ СРЦН «Вера» Московского района г. Н.Новгорода

Цель: Познакомить воспитанников с различными видами творчества, содействовать формированию положительных интересов.

Участники: воспитанники СРЦН школьного возраста

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас! Посмотрите, вокруг так много хорошего, доброго и светлого есть в нашем мире! Если у человека есть увлечение то ему интересно жить. Что такое увлечение? Увлечение - большой интерес к какому-нибудь делу. Это то дело, которому человек отдает все свое свободное время и даже больше. А наше мероприятие называется “Мир моих увлечений” и проведем мы его в форме путешествия, путешествие по странам разнообразных увлечений.

Весь наш мир так удивителен и прекрасен, что и нескольких жизней мало, чтобы познать все самое интересное, научиться многим полезным вещам.

Одним из интереснейших занятий, которым увлекаются миллионы людей, является занятие художественным творчеством. Кто-то любит мастерить, кто-то вышивать, вязать, рисовать. Мир творчества так велик.

Приглашаем вас в страну Мастеров. С ней нас познакомит _____ (презентация о прикладном творчестве с рассказом.)

Ведущий: Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. А помогает нам быть здоровыми спорт, отправляемся в страну Спорта. Об увлечении спортом нам расскажет _____ (презентация о видах спорта с рассказом).

У нас в гостях ребята, увлеченные спортом, сейчас они поделятся с нами своим увлечением, (показательное выступление гостей из спортивной секции восточных единоборств).

Ведущий: Скажите, ребята, кто из вас не любит танцевать? Наверное, среди вас нет людей равнодушных к танцу? Слышите зажигательные ритмы музыки? Отправляемся в страну современного танца!

О хореографии (именно так называется искусство танца), об интереснейшем и полезном увлечении танцами нам расскажет _____ (презентация с рассказом).

Почти ни один праздник не проходит без танца. Пусть не все умеют танцевать профессионально, но безусловно, красота танца понятна всем.

Сегодня у нас в гостях гости, увлекающиеся танцами, представители танцевальной школы «Гуд Фуд». (исполняется Танец Вог).

Наши гости _____ познакомили нас с направлением ВОГ.

(звучит музыка, исполняется Танец) . Гости из танцевальной школы «Гуд Фуд» _____ познакомили нас с направлением Джаз Фанк)

Гости: Сегодня танцы грех забыть,
Танцуйте больше чем по норме.
Сегодня каждый должен быть
В отличной танцевальной форме.

А, сейчас танцевальная разминка для всех. Поднимаемся со своих мест, вас ждет танцевальный мастер-класс .

Ведущий: Ребята, а вы знаете кто такая Мельпомена?. «Мельпомена – одна из девяти дочерей Зевса и Мнемосины, и покровительница театра».

Хотелось бы вспомнить слова Николая Васильевича Гоголя:

«Театр – ничуть не безделица и вовсе не пустая вещь, если примешь в соображение то, что в нём может поместиться толпа, ни в чем не схожая между собой, но которая может вдруг потрястись одним потрясением, зарыдать одними слезами и засмеяться одним общим смехом. Театр – это кафедра, с которой можно много сказать миру добра».

Давайте же окунемся в этот удивительный мир страстей и жизни!

О волшебном мире театра нам расскажет _____ (презентация и рассказ)

Ведущий: А сейчас я предлагаю вам сыграть в народном театре сказку. Кто-то из вас будет зрителями (приготовили ладошки, похлопали), а кто-то актерами. Мы инсценируем сказку «Колобок, или Путь к здоровью». (Раздаются карточки: дед, бабка, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.). (Дети разыгрывают сценку).

Жил-был старик со своею старушкой
В маленькой избушке.
Дед землю копал,
Вместе с бабою огород сажал.

Утомился с утра дед.
Просит бабку очень грустно
Колобок румяный, вкусный
Приготовить на обед.
Бабка по сусекам помела,

По лесу помчался он.
Но, увидев сигарету,
Был безумно удивлен.
Волк попробовал курить,
Стал он сильно кашлять.
Понял, лучше, чем дымить
Надо кушать кашу.

Колобку навстречу вдруг
Вышел сам Потапыч.

Горсти две муки нашла,
Соль добавила, песок,
Славный вышел колобок,
Непоседе-Колобку
Стыть бы на окошке,
Но решил он: «Убегу,
Разомнусь немножко».
Покатился Колобок
Мимо елок и берез.
Вдруг наш шалунишка
Повстречал Зайчишку.

Заяц тоже был голодный,
Съесть решил он колобка.
Но веселый колобок
Укатился под мосток.

Заяц тут не растерялся –
К бабке в огород подался.
Чтоб нарвать морковки сладкой
Для себя и для зайчат.
Знает он, что витамины
Детям всем необходимы.
Будут глазки остро видеть,
Зубки крепкими расти,
И никто их не обидит,
Повстречавшись на пути.

А Колобок покатился по дороге
Волку Серому под ноги.
Облизался Серый Волк,
В Колобках он знает толк.
Очень он проголодался
И обедать уж собрался,
Но спортивный колобок
Прыгнул ловко под кусток.

Делать нечего теперь.
В волке вновь проснулся зверь.

Зарычал недобрый друг,
Грозно поднял лапу.
Чуть не скушал колобка,
Очень рассердился,
Когда ловкий колобок
Быстро укатился.
Мишка по лесу побрел
Вдруг бутылку он нашел.
Он не знал, что там спиртное.
Сделал несколько глотков –
Состояние хмельное.
Голова болит, нет слов.
Он не хочешь навредить
Своему здоровью.
Будет лучше мед он пить
С молоком коровьим.

А Колобок покатился кувырком
Через рощу напрямиком,
И навстречу вдруг Лиса,
Увидала Колобка.
Но Лисе за Колобком
Тоже не угнаться.
Хоть и хитрая она,
С нашим крепким колобком
Не смогла тягаться.
Поняла, что от мучного
Быстро постарела.
Побежала в огород,
Овощей поела.
Распушился рыжий хвост
Шубка заблестела.
Нездоровое питание
Быстро надоело.

Смысл у сказки очень прост:
Спортом занимайтесь,
Ешьте овощи и фрукты,
Больше улыбайтесь!

Ведущий : Есть ценности в жизни, ради которых человек живет, творит, стремится чего-то достигнуть! Какие же это ценности? (*вопрос к залу*)

Любовь. Доброта. Дружба. Семья. Свобода. Истина. Красота.

И, конечно же, Здоровье! Это то, что дано человеку от рождения и от чего зависит вся его будущая жизнь! Это самое бесценное, что есть у человека! И бывает, люди забывают об этом...И сейчас ребята, подготовившие свои рисунки, нам расскажут нам как же здорово быть здоровым.

Говорят, здоровье не купишь, им можно только расплачиваться. Поэтому и существует народная поговорка “Береги здоровье смолоду”.

Ведущий: Ребята, давайте соберём наши увлечения. Чем, вы больше всего любите заниматься? Что Вам нравится делать? Может, кто-то из вас любит нянчиться со своей младшей сестрой или братом? Тогда можно приклеить пустышки, игрушки, погремушки, мерные ложечки, в общем, всё, что нужно малышу.

Кто, из вас любит заниматься спортом? (Вырезки с изображением спортсменов, значки, теннисные шарики, маленькие мячики, волланчики).

А, если, это увлечение автомобилями? Конечно, это красочные наклейки автомобилей, мелкие модели автомобилей.

Чем, же любят заниматься наши девочки? У них любимая тема – парфюмерия, украшения, красивая одежда, танец... (вырезки одежды из журналов мод...)

Сегодня, мы с вами соберём ваши увлечения в красивый коллаж.. Можно выходить и приклеить свои увлечения на ватман.

(Дети собирают коллаж).

Наше путешествие по миру увлечений подошло к концу. Вам решать в каком мире жить завтра. Помните, что всегда есть право выбора. Выбирайте интересные и полезные увлечения, здоровое будущее. Мир в ваших руках!

Конкурсная программа

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»

Выполнил: И.В. Рожик, Воспитатель г. Лысково

Цель: формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Форма проведения: конкурсная программа.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран); муляжи фруктов и овощей; 2 корзинки; фломастеры; клей, ластик.

Дидактический материал: презентация «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»; кроссворд «ЗДОРОВЬЕ»; «грязные» ладошки из бумаги; солнце с лучами разных цветов; полоски бумаги с режимом дня; карточки с пословицами о здоровье.

Место проведения: комната отдыха.

Ход программы:

1. Оргмомент.

Слайд 1

Внимание! Внимание! Дорогие зрители,

Чудеса сейчас придут, интересно будет тут!

– Добрый день! – тебе сказали,

– Добрый день! – ответил ты.

Как две ниточки связали - теплоты и доброты.

2. Мотивационно-ориентировочный этап.

Слайд 2

- Разгадайте кроссворд и вы узнаете тему нашего занятия.

		1.	З	А	Р	Я	Д	К	А		
		2.	Д	У	Ш						
3.	С	П	О	Р	Т						
		4.	Р	Ю	К	З	А	К			
5.	П	Р	О	Р	У	Б	Ь				
		6.	В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д
7.	К	О	Н	Ь	К	И					
	8.	Т	Р	Е	Н	И	Р	О	В	К	А

1. Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка людям всем нужна... (*зарядка*).
 2. Вот такой забавный случай: поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка мне на спину и бока!
До чего ж приятно это, дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж, все ребята любят... (*душ*).
 3. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет... (*спорт*).
 4. Он с тобою и со мною шел степными стежками.
Друг походный за спиною на ремнях с застежками (*рюкзак*).
 5. В новой стене, в круглом окне днем стекло разбито,
Утром вставлено (*прорубь*).
 6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.
По дороге едут ноги, и бегут два колеса.
У загадки есть ответ: это мой... (*велосипед*).
 7. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони, а блестящие... (*коньки*).
 8. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка и, конечно, ... (*тренировка*).
- О чем будем сегодня говорить? (*О здоровье*)

3. Основной этап

- Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз. ЗДОРОВЬЕ. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.
- В век технического прогресса и развития космических технологий всего дороже здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни, и как нам сохранить наше здоровье.

Слайд 3

- Наша конкурсная программа называется "ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. А путешествовать по стране Здоровья мы будем... На чем?

Слайд 4

Физкультминутка № 1 «Чударики» (клип)

Слайд 5

Дети: на самолете!

Слайд 6

1 остановка «Чистота – залог здоровья»

- Как вы понимаете эту поговорку? (*Ответы детей*)

Слайд 7

Игра «Можно - нельзя»

- На экране предметы. Выберите те, которыми можно пользоваться всем, и те, которыми можно пользоваться только одному.

Полотенце	Карандаши
Кисточка	Носовой платок
Зубная щетка	Книга
Зубная паста	Ключи
Расческа	Игрушки

Слайд 8

Игра «Кто с кем дружит»

- Составьте пары из данных картинок и докажите, что выбор правильный.

(руки – мыло, нос - носовой платок, ногти - ножницы, зубы – зубная щетка, волосы – расческа, шампунь)

Игровое задание «Обстриги ногти»

- Умеете ли вы правильно стричь ногти? Как часто вы это делаете? Почему нужно ухаживать за ногтями?

(Дети получают ножницы и нарисованные кисти рук с выделенными черным цветом ногтями. Они должны не торопясь, аккуратно обрезать ногти, не задев пальцы.)

Конкурс «Отмой грязнулю».

- Ногти вы обстригли, а ладошки-то грязные! Отмойте их (*ластиком*).

Слайд 9

Физкультминутка «Рано-рано!»

Рано-рано поутру (*зевают, потягиваются*)

Водяной зовет к столу: (*движение кистью руки на себя*)

«Эй, лягушки! (*квакают, прыгают*)

Раки! (*руками изображают движение клешней*)

Щуки! (*складывают вместе ладони рук, изображая плывучую щуку*)

Все к столу! (*жест приглашения*)

И мойте руки! (*имитация*)

Слайд 10

2 остановка «Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим»

Слайд 11

Конкурс "Загадки о режиме дня"

- Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить:

- утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (*будильник*);
- мне никто не помогает, постель сам я... (*застилаю*);
- на зарядку встала вся наша дружная... (*семья*);
- режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (*душем*);
- после душа и зарядки ждет меня горячий... (*завтрак*);
- после завтрака всегда в школе ждут меня... (*друзья*);
- в школе я стараюсь очень, с лентяем спорт дружить... (*не хочет*);
- с «пятерками» спешу домой сказать, что я всегда... (*герой*);
- всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (*Мойдодыра*);
- после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (*играть*);
- мама машет из окна, значит, мне домой... (*пора*);
- теперь я делаю уроки, мне нравится моя... (*работа*);
- после ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей... (*улыбаемся*);
- смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (*пора*);
- я бегу скорей под душ, мою и глаза, и ... (*уши*);
- стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (*режим*).

Задание «Собери режим дня»

- Сейчас я вам раздам режим дня, который разрезан. Соберите его в правильном порядке.
(Дети получают полоски с режимом дня, собирают)

Слайд 12

Физкультминутка № 2 «Хорошее настроение» (клип)

Слайд 13

3 остановка «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!»

- Все знают, что еда должна быть полезной. А что это значит? (*Витамины*)

Слайд 14

- Какие витамины вы знаете? Очень важно знать, какие витамины, в каких продуктах содержатся. Посмотрите и послушайте.

Слайд 15

Где же витамин «А» найти, чтобы видеть и расти?
Они в масле, в жирном сыре, и, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке, он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть. Их нам всех не перечесать.

Слайд 16

Рожь, пшеница и гречиха, печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток витамины «В» имеют и отдать их нам сумеют.

Слайд 17

А вот «С» едим со щами, и с плодами, овощами,
Он в капусте и шпинате и в шиповнике, в томате.

И в салате, в щавеле, поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква
И укроп, петрушка, клюква
И лимон, и апельсин, ну во всем мы «С» едим!

Слайд 18

«Д» находится всегда в молоке и рыбьем жире,
В масле сливочном и сыре. Это вкусная еда!

Слайд 19 – Витамины Е, К

Слайд 20

Конкурс «Полезное – неполезное»

- На слайде будут появляться продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если нет – топаете.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, морковь, торты, капуста, яблоки, шоколад, груши, сало.

Слайд 21

Конкурс «Меню Карлсона»

- Перед вами меню Карлсона. Вычеркните лишние блюда, оставив только полезные.

Суп, фрукты, рыба,

Лимонад, конфеты, булочки,

Сок, овощи, чупа-чупс,

Каша, мясо, компот.

Конкурс "Собирательство"

- Сейчас 2 человека с завязанными глазами будут собирать фрукты и овощи. Причем, 1-й - фрукты, а другой - овощи. Не перепутайте!

Слайд 22

Конкурс «Сказки с полезными продуктами».

- На слайде будут появляться иллюстрации к сказкам. Ваша задача: назвать сказку и полезные продукты, которые в ней упоминаются.

Сказки: «Репка» (репа); «Горшочек каши» (крупа); «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы, молоко, масло); «Гуси-лебеди» (яблоки, молоко, кисель), «Приключения Чиполлино» (лук, помидор, лимон, вишенки и т.д.); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Дудочка и кувшинчик» (ягоды).

Слайд 23

«Диковинные овощи»

- И. Кончаловская написала стихотворение про диковинные фрукты и овощи. Послушайте и определите, какие на самом деле росли фрукты и овощи.

На грядках, заселенных густо огурбузы росли, помидыни росли,

Редисвекла, чеслук и репуста, сельдерошек поспел

И моркофель дозрел, стал уже осыпаться спаржовник.

А таких баклачков да мохнатых стручков испугался бы каждый садовник.

(Дети называют фрукты и овощи: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редис, свекла, чеснок, лук, репа, капуста, сельдерей, горошек, морковь, картофель, спаржа, крыжовник, баклажаны, кабачки)

Слайд 24

4 остановка «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!»

Слайды 25-26

Конкурс «Кто больше назовет видов спорта»

- Назовите летние и зимние виды спорта, которые изображены на слайдах. Кто больше?

На слайдах картинки с различными видами спорта. Дети называют.

Надо всем нам твердо знать – день с зарядки начинать!

И, конечно, закаляться – это так поможет нам!

Чтобы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке, делай каждый день зарядку!

Слайд 27

Физкультминутка № 3 «Дружба» (клип)

Слайд 28

5 остановка «В здоровом теле – здоровый дух!»

Игра "Это я, это я, это все мои друзья"

- Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья!", если вы со мной согласны. Если это не про вас, говорите: «Это не я и не мои друзья!»

Вопросы:

- 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?

Слайд 29

Конкурс "Народная мудрость гласит"

- Я вам раздам карточки с разрезанными пословицами. У кого-то будет начало, у кого-то – конец пословицы. Ваша задача – собрать пословицы о здоровье.

Чистота – _____ (залог здоровья).

Здоровье в порядке – _____ (спасибо зарядке).

Если хочешь быть здоров – _____ (закаляйся).

Здоровье не купишь – _____ (его разум дарит).

Здоровьем слаб – _____ (так и духом не герой).

Ешь да не жирей – _____ (будешь здоровей).

Здоров будешь – _____ (все добудешь).

Игра «Советы»

Мы советы вам расскажем.

Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

Так что обязательно будьте вы внимательны!

1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если наш совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (*Хлопают в ладоши*)

2. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

3.Зубы вы почистили и идёте спать, захватили булочку
Сладкую в кровать. Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

4.Запомните совет полезный, не надо грызть предмет железный.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Хлопают в ладоши)*

5.Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

6.Вижу вас не обмануть, все теперь вы знаете,
Что полезно, а что нет - сразу угадаете.
Говорила маме Люба: я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? *(Нет, нет, нет)*

7.Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика и почистить зубики.
Это правильный совет? *(Нет, нет, нет)*

8.Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила.
С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ? Молодчина Люда? *(Нет, нет, нет)*

Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти нельзя.
Вы смогли сегодня, дети, наши правила понять.
Каждый день должны их люди очень строго выполнять.

Слайд 30

«Сочиняем вместе»

- Друзья, у меня есть для вас стихи,
Но их прочесть поможете вы.
Как только руку подниму я вверх,
Слово "здоровье" произносят все!
Законы _____ должны мы твердо знать!
Свое _____ беречь и охранять!
_____ много значит!
_____ всех важней!

Слайд 31

Физкульт.минутка

Здравствуй, Небо! *(Руки поднять вверх)*
Здравствуй, Солнце! *(Руками над головой описать большой круг)*
Здравствуй, Земля! *(Плавно опустить руки на ковер)*
Здравствуй, наша большая семья!
(Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх)
Собрались все дети в круг,
Я – твой друг и ты – мой друг.
Вместе за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся!
(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).

4.Рефлексия.

- Вот и закончилось наше небольшое путешествие по стране Здоровья.
- Ответьте мне на вопрос: ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО?
- Почему? Что для этого нужно делать?

Слайд 32

Упражнение «Яркое солнце – здоровым детям!»

- На доске солнышко. Выберите лучик любого цвета и напишите на нем, что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни.

Дети выбирают понравившийся цвет луча, пишут на нем компоненты здорового образа жизни, прикрепляют к солнцу.

5.Итог занятия.

- Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

Слайд 33