

Пимкина Софья Николаевна

старший методист

Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

города Омска «Центр детского творчества «Созвездие»

город Омск

СЦЕНАРИЙ
КОНКУРСНО – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ, ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЬЕ ПО-СИБИРСКИ»

Цели:

- формирование мотивации на ЗОЖ через игровую, конкурсную деятельность,
- расширение и закрепление знаний о ЗОЖ,
- пропаганда активного отдыха
- развитие творческих способностей.

Участники: команды по 10-15 человек, обучающиеся ЦДТ «Созвездие»

Продолжительность: 60 мин.

Оборудование: название команд, свидетельства, конверты по кол-ву команд, витаминки-баллы, список полезных привычек, ручки, чайные ложки, одноразовые стаканчики, мороженое, мячи, воздушные шары, муляжи книг, ласты, плавательные маски, шары с загадками, дарты, костюмы Микроба и Витаминчика.

Музыкальное оформление: песни о спорте и здоровье, фоновая музыка для конкурсов.

Художественное оформление: плакаты о ЗОЖ

Действующие лица: Витаминчик, Микроб.

Год составления сценария: 2013 г.

Авторы сценария: Пимкина С.Н.

Сценарный план.

1. Регистрация участников. Жеребьевка.
2. Вступление.
3. Конкурс «Веселое приседание».
4. «Полезные привычки».
5. Конкурс: пловцов,
6. Конкурс «Пломбириада».
7. Конкурс «Веселый биатлон».
8. Подведение итогов. Награждение.

Ход игры.

1. Регистрация участников. Жеребьевка.

Фоном звучит песни «Утренняя гимнастика» (В. Высоцкого), «Песня гонщиков», «Аэробика», «Песня велосипедистов».

При жеребьевке команды вытягивают название команды, получает конверт для баллов-витаминок

2. Вступление.

Витаминчик: Здравствуйте, сибиряки!

Сибиряки – здоровяки?

Кто всегда у нас здоров?

Кто живет без докторов?

Или кто еще чихает?

От боли головной вздыхает?

Говорю без лишних слов:

«По-сибирски будь здоров!».

Я вас рада приветствовать на игре.

Сегодня участвуют команды:

Появляется Микроб.

Микроб: Люблю я лето. Жара, дети на улице бегают, грязными руками все едят, в холодных водоемах купаются, можно заразить столько детишек! Так, по плану у меня Сибирь. Вот, где можно разгуляться! Ага! Все школы работают, карантина нет. Дети учатся, гуляют, веселятся, никто не болеет! Ну сейчас я им устрою! (раскладывает вещи, обустроивается).....

Витаминчик: Простите, а кто Вы?

Микроб: Ха-ха, меня знают все. Я самая знаменитая разрушительница здоровья – мисс Микроб. Слышали, в соседних областях карантин в школах ввели? Моя работа! Теперь я пришла к вам. Какое поле деятельности!

Витаминчик: Ребята, кажется нам срочно нужно принимать меры, чтобы сохранить свое здоровье.

Для этого давайте вспомним слагаемые здорового образа жизни. Как вы думаете, из чего складывается здоровье? (ответы детей).

Микроб: Да какие там слагаемые здорового образа жизни? Ребята, сейчас я вас научу жить. Спать нужно до обеда, есть когда захочется

Витаминчик: Стоп, стоп, стоп... Ты, Микроб, так научишь, что ребята станут ленивыми и слабыми, тогда любая болезнь без труда проникнет в организм. А сибиряки должны быть здоровыми. И для этого важно соблюдать режим дня: вовремя вставать, умываться, делать зарядку ...

3. Конкурс «Веселое приседание».

Витаминчик: Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку!

Ребята, все встаем на зарядку. Стройтесь друг за другом.

Задание: присесть с мячиком между колен, с мячиком за спиной, с книгой на голове (руками не держать).

Главное в этом конкурсе не скорость, важно, чтобы у участников ничего не порвалось, не разлилось, не упало.

Оценивается: правильность исполнения, ничто не должно упасть, порваться, пролиться. 1 балл за каждое правильное исполнение.

Реквизит: мячики, муляжи книг.

4. Конкурс: пловцов.

Микроб: Подумаешь, режим дня, зарядка. Да ты посмотри на них, они наверняка не любят умываться, купаться, даже плавать они не умеют. Умеете?

Витаминчик: Не правда, многие умеют плавать и ходят в бассейны. Какие плавательные бассейны Омска вы знаете? (Юность, Альбатрос, Авангард, Пингвин, Ермак).

Микроб: Сейчас проверим. Приглашается по одному участнику-пловцу от команды.

Витаминчик: Сейчас очень модный вид спорта – водное поло. Задание: в ластах провести мяч.

Оценивается: первый, самый аккуратный – 3 витаминки, второй – 2 витаминки, 3 – й – 1 витаминка.

Микроб: С этим заданием вы справились.

5. «Полезные привычки».

Витаминчик: Ребята, все к чему призывает нас Микроб вредит здоровью, мешает строить хорошие отношения с людьми. Мы с ребятами знаем, какие привычки необходимо воспитывать в себе. Ребята, выберете привычки, которые полезны для здоровья. (Раздать карточки со списком привычек).

- Спать с открытой форточкой
- Умываться, мыться
- Чистить зубы
- Грызть ручки, карандаши, ногти
- Класть вещи на место
- Делать зарядку
- Опаздывать в школу
- Читать лежа

- Убирать за собой учебники, вещи
- Мыть за собой посуду
- Есть кириешки, чипсы
- Соблюдать режим питания
- Мыть руки перед едой
- Полоскать рот после еды
- Ухаживать за обувью
- Ходить дома в школьной одежде
- Поздно смотреть телевизор
- Ужинать после 22.00
- Прогуляться перед сном
- Есть много конфет

Оценивается: за каждый правильный ответ 0,5 балла.

Реквизит: карточки со списком, ручки.

Витаминчик: Послушай, Микроб, какие привычки ребята считают полезными (прокомментировать ответы).

Главная полезная привычки для каждого человека, для каждого сибиряка, чтобы быть здоровым?

(дети отвечают) ...Следовать здоровому образу жизни!

5. Конкурс «Пломбириада».

Микроб: А я сегодня видел, как ребята мороженое на улице ели. Молодцы! Скоро они заболеют, вот мои братишки-микробики порадуются.

Витаминчик: Рано радуешься. Что отличает сибиряков? Они даже зимой на улице могут есть мороженое, и никакая простуда их не берет.

Микроб: А я сейчас им испытание устрою.

Витаминчик: Для участия в конкурсе приглашается по два здоровых сибиряка от команды.

(Пары становятся друг напротив друга на расстоянии двух метров. Одному из пары дается стаканчик мороженого и ложка. Он должен с завязанными глазами угостить товарища. Второй словами может корректировать движение первого).

Оценивается: умение взаимодействовать, аккуратность (3 балла).

Реквизит: мороженое (мягкое), стаканчики, ложки одноразовые.

Микроб: Я требую продолжения! Еще всем мороженого, а еще чипсов, киришечек и кока-колы со льдом!

Витаминчик: Нет, Микроб. Мы с ребятами знаем, правильное питание – одно из составляющих здоровья.

6. Конкурс «Веселый биатлон».

Микроб: Ну и сибиряки, ничем их не проймешь. В любую погоду на улице гуляют, играют.

Витаминчик: Да, мы ребята закаленные. Спортом занимаемся. Хочешь узнать, какие виды спорта в Омске развиты? (Ребята по очереди перечисляют виды спорта).

Микроб: Знать – одно, а уметь – другое. А ну-ка продемонстрируйте мне свою сибирскую ловкость.

Приглашается по два человека от команды: надуватель и метатель.

Надуватели получают шарики, в котором на свернутом листочке находится загадка, одновременно надувают, завязывают.

Надутые шарики прикрепляются к доске. Все садятся.

Метатели по очереди должны попасть дротиком в шарик, лопнуть его (дается 1 попытка); загадка разгадывается всей командой.

Оценивается: ловкость, меткость, сообразительность по 3-х бальной системе.

Реквизит: надувные шарики, загадки, дротики, ширма, нитки, иголки.

Витаминчик: Видишь, Микроб, какие ребята выносливые и меткие. А какие еще качества помогут сформировать крепкое сибирское здоровье (добрый нрав, юмор, хорошее настроение, натренированные легкие, крепкие натренированные руки, смекалка). Ну, Микроб. выходи, на честный бой!

Микроб: Кажется, в Сибири мне нечего делать. Все ребята такие правильные, знают слагаемые здорового образа жизни, делают зарядку, соблюдают гигиену, стараются правильно питаться, закаляются, занимаются спортом, даже не боятся зимой есть мороженое! Все, ухожу! Поищу себе более благоприятное место.

Витаминчик: Иди, иди, Микроб! К нашим ребятам не приставай!

9. Подведение итогов. Награждение.

Глюкоза собирает конверты с витаминками. Подсчет баллов, определение победителей. Награждение.

Чтоб в Сибири не болеть,
Нельзя на месте нам сидеть.
Физкультура, спорт, закалка,
Свежий воздух, мяч, скакалка,
Санки, лыжи, горки, смех, -
Все укрепляет иммунитет.

Если ты здоров и весел,
Мир вокруг тебя чудесен.
Грусти, усталости сбросьте оковы,
Сибиряки, будьте здоровы!