**Конкурсно – игровая программа  «Прочь, похитители здоровья»**

Цель: обучить  учащихся бережному отношению к собственному здоровью, приемам сохранения здоровья.

Задачи: формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни; обеспечение содержательного и полезного досуга детей; развитие познавательного интереса, воспитание чувства товарищества.

**Ход мероприятия:**

**Ведущая:**

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!

Всем говорим Вам от души.

Мы рады Вас видеть на празднике

И взрослые, и малыши!

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник Здоровья пришел.

Пусть ветер холодный стучится в окно,

А в зале у нас тепло и светло.

**Ведущая**: - Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поговорить о здоровье. Ведь только здоровому человеку не страшны никакие преграды. Здоровый человек всегда весел и приветлив. Он хорошо учится, преуспевает во всех делах. Одним словом, здоровым быть – здорово!

- А сейчас ,ребята, я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**Ведущая:** Сегодня мы совершим путешествие в страну Здоровья. Назвали мы наше путешествие «Прочь, похитители здоровья». И мы отправляемся на первую станцию «Гигиена»

- Слово «гигиена» - с греческого языка, означает богиня здоровья. Гигиена это действие, выполняя которое , человек поддерживает своё тело и жилище в чистоте. Личная- то есть каждый человек выполняет эти правила. А какие правила личной гигиены знаете вы*? (ответы детей)*

Дорогие дети,

Истина проста:

Главное на свете –

Это чистота!

**Ученик 1:**

Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и невидна.

**Ученик 2:**  
Грязь микробами пугает  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.

**Ученик 3:**  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей  
Прячут под ногтями силу,  
И глядят из под ногтей.  
И бывают же на свете,  
Словно выросли в лесу.  
Непонятливые дети:  
Ногти грязные грызут.

**Ученик 4:**  
Не грызите ногти, дети,  
Не тяните пальцы в рот.  
Это правило, поверьте,  
Лишь на пользу вам пойдёт

**Музыкальная пауза «Над нами солнце светит»** (*песня переделка приложение 1)*

**Ведущая:** Для выполнения правил личной гигиены , нам необходимо знать предметы , которыми мы должны пользоваться. Вашему вниманию загадки.

1.Хоть на вид она не очень хороша  
И  немножечко похожа на ежа,  
Очень любит перед тем, как лягу спать,  
На зубах моих минутку поплясать. (Зубная щетка)

2. Резинка  Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка  розовенькой стала.  (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Плещет теплая волна,  
Под волною белизна.  
Отгадайте, вспомните,   
Что за море в комнате?  (Ванна)

5. Вафельное и полосатое

Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!»  (Полотенце)

**Ведущая :**Мы отправляемся с вами дальше и нас ждет станция «Режим дня».

Режим – это установленный распорядок  жизни человека, который включает в себя труд,  правильное питание, активный отдых и сон. Ну а сейчас наши ребята покажут шуточную сценку «Режим дня»

**Учитель (У.):**

Здравствуйте дети! Сегодня тема нашего урока «Режим дня» (В зал вбегает взъерошенный Вовочка.)

- Вовочка , ты опять опаздываешь на урок? ты откуда такой взъерошенный?

Кстати, ты знаешь, что такое режим?

**Вовочка (В.):**.- Конечно! Режим?...Режим?.. это куда хочу туда скачу.

**У.:**- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня!

**В.:**- Даже перевыполняю!

**У.:**- Как же это?

**В.:**- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

**У.:**- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

**В.:**- Знаю! Подъем, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, прогулка, обед - и в школу.

**У.:**- Хорошо.

**В.:**- А можно еще лучше!

**У.:**- Как?

**В.**:- Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

**У.:**-Ну нет. При таком режиме вырастит из тебя лентяй и неуч.

**В.:**- Не вырастит.

**У.:**- Это почему же?

**В.:**- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

**У.:**-Как это с бабушкой?

**В.:**- А так: половину - я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**У.:**- Не понимаю, как это?

**В.:**- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку – бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, обед – я…

**У.:**- И тебе не стыдно?(Обращаясь к зрителям.)

- Ребята, правильно выполняет режим дня Вовочка? А вы, ребята, соблюдаете режим дня? *(ответы детей)*

**Ведущая:** Сейчас мы это проверим ! Конкурс «Режим дня» . Участникам необходимо расположить в нужном порядке пункты режима дня.  *(приложение1)*

**Ведущая:**  Ну, а пока участники выполняют задания вашему вниманию полезные советы от наших ребят.

**Ученик1:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**Ученик:2**

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

**Ученик 3:**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

**Ученик 3:**

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
**Научись его ценить! (***все вместе)*

**Ведущая:** А сейчас, проверим ,как наши участники выполнили задания.

А вот и следующая станция «Спортивная». Спорт – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься спортом – полезно. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час.

**Конкурс «Бег в мешках»**

-Я прошу всех встать на веселую разминку!

**«Солнышко лучистое любит скакать »**

**Ведущая**.У нас в гостях сегодня весёлые артисты *(Частушки)*

Пропоем мы вам частушки,

Слушайте внимательно,

И под музыку все вместе

Хлопайте старательно!

Если хочешь быть здоровым,

Не болеть и не хандрить,

То о спорте вспомни снова,

Его надо полюбить!

Мы дадим совет бабулькам,

Мамам, папам дорогим:

Драгоценнейшим здоровьем

Дорожите вы своим!

Про таблетки и лекарства

Позабудьте навсегда,

Пусть у вас друзьями станут

Солнце, воздух и вода!

Кружит ветер у берез,

А я закаляюсь:

Босиком бегу в мороз –

Спортом занимаюсь.

Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Всем желаем мы здоровья

В этот светлый добрый час.

**Ведущая:**Ребята,  а теперь давайте поиграем  в игру **«Доскажи словечко»**

1.Силачом я стать решил,   
К силачу я поспешил:   
- Расскажите вот о чем,   
Как вы стали силачом?   
Улыбнулся он в ответ:

 - Очень просто. Много лет,       
Ежедневно, встав с постели,   
Поднимаю я ... (Гантели)   
2.Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.  (Клюшка)   
3.Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -   
Там идёт игра - ...    (Хоккей)   
4. Ранним утром вдоль дороги   
На траве блестит роса,   
По дороге едут ноги   
И бегут два колеса.   
У загадки есть ответ –   
Это мой ...   (Велосипед)

**Конкурс «Хоккеисты»**

**Ведущий 2**. А мы добрались до станции «Здоровое питание».

Здоровье, успехи в учёбе и спорте, настроение во многом зависит от того соблюдаете ли вы правила здорового питания. Сейчас вам необходимо отгадать загадку, о том, что является друзьями здорового питания.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет *(смородина)*

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост *(морковь)*

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

Я маленькие детки *(яблоко).*

Горит на грядке светофор,  
И люди ждать согласны,  
Пока зелёный ...  
Не сделается красным.  *(помидор)*

Лежит на грядке  
Зелёный да гладкий. *(огурец)*

Что б простудой не болеть,  
 Надо с сахаром поесть.  
Лучше в чай добавить дольку,  
Будет сразу много толку. *(лимон)*

**Ведущая: Сценка «Антошка»** (Антошка с пачкой чипсов в одной руке и бутылкой пепси-колы в другой, в кармане - пульт от телевизора, садится  на пол. Исполняется песня «Антошка»)

**Дети:** - Антошка, Антошка, позавтракай немножко!

Антошка, Антошка, вот кашка, а вот ложка.

**Антошка**:   - Тили-дили, трали-вали,

        Видишь, чипсы мне купили,

        Пепси-колу, видишь,  дали,

        Парам-пам-пам, парам-пам-пам

**Дети:**- Антошка, Антошка, ты разомнись  немножко,

Антошка, Антошка, ты  разомнись   немножко.

**Антошка:**   - Тили-дили, трали- вали,

        Видишь, мультик мне включили,

        Полежу я лучше в зале,

        Парам-пам-пам, парам-пам-пам.

(ложится на бок, переключает пульт)

**Дети:-** Антошка, Антошка, побегаем немножко,

Антошка, Антошка, побегаем немножко.

**Антошка:**  - Тили- дили, трали-вали,

       Что-то, братцы, обессилил,

       Бегать я смогу едва ли,

       Парам- пам-пам, парам- пам-пам.

**Антошка:**

Я  ведь  лежал, потом сидел,:

Я пепси пил и чипсы ел,

И мультики смотрел полдня…

Что ж нету силы у меня?

**Дети:**

Нашу группу «Дружная семейка!

Посещает  Доктор-Неболейка.

Он  все знает, бодр и здоров

И другим помочь всегда готов!

**Доктор:**

Здравствуйте все, кто сидит в этом зале,

«Здравствуйте»-  дружно в ответ вы сказали.

«Здравствуйте»- самое  лучшее слово,

Значит, на радость всем,  будьте здоровы!

/поворачивается к Антошке/

- Что случилось? Что за вид?

Что болит и где болит?

/рассматривает пачку чипсов, колу/

Да, понятно все без слов,

Я помочь тебе готов.

Встань, Антошка, не ленись,

Выпрямись и подтянись!

Чтобы было все в   порядке,

Мы начнем твой день с зарядки!

/включает музыку, делают зарядку. После зарядки Антошка пытается поднять гирю, но у него не получается/

**Антошка:**

А теперь что?

**Доктор:**

Умываться, чистить зубы, закаляться.

**Антошка:**

А покушать?

**Доктор:**

Обязательно! Только слушай-ка внимательно:

Не всякое питание

Здоровье сохраняет.

**Дети:**

 А только лишь полезное!

**Доктор:**

 Вот видишь, они знают!

Каши, овощи и фрукты-

**Дети:** Все  полезные продукты!

**Доктор:**Гамбургеры, чипсы-…

**Дети:** Нет! Не возьмем их на обед!

**Доктор:**Молоко и рыба-…

**Дети:** Да! Очень нужная еда!

**Доктор:**Ну, а много съесть конфет.

Будет польза?

**Дети:**

 Нет-нет-нет!

**Антошка:**

Да--а-а…а  дальше что?

**Дети:** Гулять!

**Доктор:**

Это с детства надо знать.

Коль гуляешь ты активно,

То влиянье позитивно.

**Антошка:**

Позитивно - это как?

**Доктор:**Хорошо значит!

**Дети** /показывают большой палец/: Вот так!

**Доктор:**

Будешь ты тогда здоров,

Позабудешь докторов.

Перестанешь ты лениться,

Будешь хорошо учиться.

Станешь сильным, станешь смелым,

Быстрым, умным и умелым.

**Антошка** /подходит к гире/:

 А чемпионом?

**Дети:**

Тоже сможешь,

**Доктор:**

Если сам себе поможешь!

**Антошка:**  Я все понял! Я смогу!

                  Заниматься побегу!

                  По-другому буду жить,

                  Я хочу здоровым быть!

**Дети:** И мы хотим!

**Доктор:**

Вы слышали,

То, что сказали дети?

Вы помните, что взрослые

За них всегда  в ответе!

***Эстафета «Собери корзинку».***  
*Для игры приглашаются три человека. Каждому дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая — собрать в корзинку овощи, третья — собрать в корзинку вредные для здоровья продукты).*

**Ведущая:**  А вот и станция «Закалка». Народная мудрость гласит «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья» При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет своё здоровье. Ребята , а кто знает основные правила закаливания?

“**Правила закаливания”**

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Начал закаливание - не бросай и не делай перерывов.
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.

**Песня «Закаляйся»** *(приложение1)*

***Ведущая***: Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

**Ведущая**: А сейчас проведем небольшой тест. Я буду называть правила здорового образа жизни, если вы их соблюдаете, то загибаете пальчик.

1.Соблюдать  гигиену.

2.Соблюдать режим дня.  
3.Солнце, воздух и вода -  наши лучшие друзья.

4.Заниматься спортом.

5.Правильно питаться.

- Посмотрите на свою руку. Есть такие, у кого все пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам.  Молодцы! Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Так что будьте здоровы!

**Приложение1**

**Песня «Над нами солнце светит»**

Над нами солнце светит, не жизнь, а благодать!

Кто хочет быть здоровым давно пора понять (2р)

Что вредные привычки давно пора бросать!

Зарядкою заниматься,

Трудиться и закаляться.

И не объедайтесь тортом,

А лучше займитесь спортом!

И лучше смените телек

На самый обычный велик

Катайтесь и развивайтесь

Поменьше в кровати валяйтесь!

**Конкур «Режим дня»**

Зарядка.

Умывание.

Завтрак.

Школьные уроки.

Обед.

Прогулка.

Домашнее задание.

Прогулка.

Игры по интересам, чтение книг.

Душ.

Сон.

**Песня «Закаляйся»**

Закаляйся,   
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Всех полезней  
солнце,воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней нам полезней -  
солнце,воздух и вода!  
  
Бодр и весел  
настоящий чемпион,  
Много песен,  
много шуток знает он.  
А кто печально нос повесил,   
будет сразу побежден!

Чтобы тело и душа были молоды,  
Были молоды, были молоды,  
Ты не бойся ни жары и ни холода,  
Закаляйся, как сталь!  
Закаляйся, как сталь!