**Игровая программа на тему: Здоровый образ жизни для младших школьников**

Программа может быть проведена на любой игровой площадке, в спортивном зале, в школьном и оздоровительном лагере, в любое время года. Участие принимают 2-4 команды детей (старшей и подготовительной группы детского сада, любого школьного возраста) по 6 участников. До начала конкурса формируются команды, участники которых выбирают своего капитана, придумывают название, девиз и краткую характеристику команды.

**Цель:** популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодежи.

**Задачи:** - формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;

- привлечение детей к занятию физкультурой и спортом;

- воспитание толерантности и умения работать в команде;

- обеспечение содержательного и полезного досуга детей.

**Оборудование и материалы:** волейбольные мячи (по количеству команд), лоты (вырезанные звезды, квадраты, монеты, фантики и т.п.), цветной мел (если мероприятие проводится в спортивном зале или в закрытом помещении – ватман и маркеры), яблоки и самодельные градусники (по количеству команд), призы.

 **Ход мероприятия**

**1.Приветствие ведущего и мотивация участников**

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на нашей спортивно-развлекательной программе «Молодое поколение выбирает здоровье». Жизнь - это движение, здоровье и красота. Пока человек здоров и работоспособен, он редко думает о возможных заболеваниях. Ему просто некогда! Наполненность и ритм современной жизни не позволяет останавливаться. Остановишься – отстанешь. Спеши, человек! Есть ли время задуматься о себе? А задуматься нужно, и как можно раньше! Что делать? Как быть здоровым? В жизни у каждого человека есть свой выбор. Здоровье в зрелом и пожилом возрасте зависит от образа жизни в детстве и юности, так что задумайтесь, ребята, как себя вести, чем заниматься и чему отдавать предпочтение.

**2. Интервью со зрителями и участниками**

- Что, по-вашему, включает в себя понятие здоровый образ жизни?

- Как вы следите за своим здоровьем?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

И снова ритм веселый нас зовет,

И снова сердцу не сдержать сомненья.

Во все века объединяет спорт

Тех, кто выбрал для себя здоровье!

**3. Представление участников конкурсной программы**

Ведущий. Итак, сегодня в нашем конкурсе будут принимать участие самые быстрые, ловкие и находчивые ребята. Давайте с ними познакомимся

(капитаны представляют свои команды: говорят название, девиз и краткую характеристику участников).

**4. Представление жюри**

Ведущий. С нашими участниками мы уже познакомились. А вот оценивать их спортивную подготовку, ловкость, находчивость и артистизм будут позитивные, влюбленные в спорт и в жизнь профессионалы своего дела и опытные эксперты

(представление жюри)

**5. Конкурсная программа**

**І конкурс «Начинаю бодро утро»**

Ведущий. Прежде, чем мы приступим к первому заданию, отгадайте загадку:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку)

Итак, первый конкурс называется «Начинаю бодро утро». А что нужно сделать, чтобы утро стало не только добрым, но и бодрым? Правильно, сделать зарядку. И сейчас наши команды предложат нам свой вариант бодрого утра, т.е. зарядки. Капитаны показывают своей команде упражнения, а участники команды повторяют их. Учитываются точность и синхронность выполнения движения. Команде, которая лучше справится с заданием, жюри вручит лот

(команды под музыку выполняют упражнения; оценки жюри)

**ІІ конкурс «Мы всегда на страже»**

Ведущий. В спорте главное – это дисциплина, тренировка и точность выполнения упражнений и команд. Следующий конкурс нашей программы – «Мы всегда на страже», или, проще говоря, строевая подготовка. Я буду давать команды, а вы их будете выполнять всей командой. Оценивается точность и синхронность исполнения задания. Команде, которая лучше справится с заданиями, жюри вручит лот

(ведущий дает команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На месте шагом марш!», «Стой, раз-два!»; до начала данного конкурса команды можно повторить; оценки жюри).

**ІІІ конкурс «Спорт – наш лучший друг»**

Ведущий. Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому заданием следующего конкурса будет ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов – спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял руку. За правильный ответ команда получает лот.

1. Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет:

а) воланчик (бадминтон);

б) клюшка (хоккей);

в) обруч (гимнастика);

г) коньки (фигурное катание);

д) ракетка (теннис, бадминтон);

е) штанга (тяжелая атлетика);

ж) ворота (футбол, хоккей);

з) скакалка (гимнастика).

2. Что означает термин «Аут» в футболе? (мяч вне поля)

3. К какому виду спорта относится термин «Двойной тулуп»?

(фигурное катание)

4. К какому виду спорта относится термины «Шах» и «Мат»? (шахматы)

**IV конкурс Эстафета «Кенгуру»**

Ведущий. Итак, пришло время посмотреть и оценить, как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс нашей программы – это эстафета «Кенгуру». Как передвигается этот зверь? (прыжками) Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями. Команде, которая быстрее и точнее справится с заданием, жюри вручит лот

(проводится эстафета под музыку; оценки жюри).

**V конкурс «Колыбельная песня»**

Ведущий. Здоровье – это полноценный отдых и, конечно же, здоровый сон. А чтобы детям крепко заснуть, что для этого нужно? Конечно, колыбельная песня. Следующий конкурс нашей программы так и называется «Колыбельная песня». Нашим командам дается 2 минуты для подготовки, по истечении которых вам, уважаемые участники, нужно будет вместе, всей командой, пропеть колыбельную. Оцениваются не только вокальные данные, но и синхронность, оригинальность исполнения. Команде, которая лучше справится с заданиями, жюри вручит лот.

Игра со зрителями «Полезное – неполезное»

Ведущий. Ну а пока наши участники готовятся, мы с вами, уважаемые зрители, поиграем. Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!»

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, творог, печенье, капуста, варенье.

(выступление команд; оценки жюри)

**VI конкурс «Сбереги яблоко»**

Ведущий. Мы продолжим тему здорового питания. По мнению большинства зрителей, как показала наша игра, яблоко является очень полезным продуктом. Поэтому сейчас мы его используем еще с большей пользой. Я приглашаю подойти ко мне по 2 участника от каждой команды. Следующий конкурс нашей программы называется «Сбереги яблоко». Задачей наших участников является за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. Пары участников от каждой команды выполняют задание по очереди. Команде, участники которой больше других присядут за 1 минуту, не уронив яблоко, жюри вручит лот

(выполнение участниками задания под музыку; оценки жюри).

**VII конкурс «Передай градусник соседу - я больше не болею»**

Ведущий. Быть здоровым – это значит не болеть.

- Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам мамы или медсестры ставят градусники? Правильно, чтобы измерить температуру.

- А какая температура считается нормальной для человека? Правильно 36,6 градусов.

- У всех сейчас такая температура? Значит, мы все здоровы и градусники нам не нужны! Следующий конкурс нашей программы называется «Передай градусник соседу – я больше не болею» Задачей наших участников является передать самодельный градусник без помощи рук, чтобы градусник был под левой подмышкой следующего участника. Начинает конкурс капитан, который передает градусник следующему участнику, тот – следующему, таким образом, градусник должен оказаться у последнего участника команды. Тогда задание считается выполненным. Все команды выполняют задание под музыку одновременно. Команде, которая справится с заданием быстрее других, правильно выполняя все условия конкурса, жюри вручит лот

(команды под музыку выполняют задание; оценки жюри).

**VIII конкурс «Предложи мне продолжение»**

Ведущий. Ребята, послушайте, пожалуйста, рассказ.

- Жил на свете мальчик Вовочка. Он не любил читать, да и вообще учеба его не интересовала. Мало того, он не соблюдал режим, не занимался спортом и целыми днями играл в компьютерные игры. Но однажды к ним в класс (подготовительную группу детского сада) пришла девочка Даша – красавица, отличница, спортсменка. Вовочке Даша сразу понравилась…

- Итак, следующий конкурс нашей программы называется «Предложи мне продолжение». Задачей наших участников является в течение 3 минут придумать продолжение и окончание прочитанного мной начала рассказа.

Оценивается оригинальность не только авторской идеи и сюжета, но и актерского исполнения вашего варианта истории Вовочки и Даши. Команде, которая, по мнению жюри, лучше других справится с заданием, наши эксперты вручат лот (команды готовятся к выступлению).

Игра со зрителями «Нарисуй здоровье»

Ведущий. Ну а пока наши участники готовят интригующие продолжения рассказа, мы поиграем с самыми юными нашими зрителями (ведущий вызывает несколько участников). Конкурс называется «Нарисуй здоровье». Сейчас вы, мои маленькие участники, нарисуете цветным мелом на асфальте символ здоровья. Это может быть какой-нибудь фрукт или овощ, дерево, солнышко, ваша семья – словом, то, что вы считаете очень важным для вашего здоровья (если мероприятие проводится в закрытом помещении, то рисунки выполняются маркерами на ватмане)

(дети под музыку рисуют символы здоровья, награждаются все участники этого конкурса)

(выступление команд; оценки жюри).

IX конкурс «Увези меня отсюда»

Ведущий. В спорте, да и в жизни вообще, необходимо воспитывать в себе чувство сплоченности, коллективизма, т.е. умение жить в обществе с окружающими, работать в команде. Представьте себе, что ваш друг, участник вашей команды на соревнованиях внезапно получил травму и не может самостоятельно покинуть поле или площадку, на которой проходят соревнования. Ему нужно помочь. Следующий конкурс нашей программы называется «Увези меня отсюда». Задачей наших участников является придумать, как безопасно перенести своего товарища или помочь ему покинуть спортивную площадку и предоставить этот способ транспортировки нашему вниманию. Оценивается оригинальность, ловкость, скорость выполнения и, главное, безопасность метода. Команде, которая, по мнению жюри, лучше других справится с заданием, наши эксперты вручат лот

(команды выполняют задание конкурса; оценки жюри).

**Х конкурс «Затанцуйся»**

Ведущий. Здоровье, как мы уже говорили раньше, - это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм. Итак, заключительный конкурс нашей программы называется «Затанцуйся». Задачей наших участников является танцевать всей командой, повторяя движения, которые показывает им капитан. Все команды-участницы танцуют одновременно. Оценивается синхронность и точность выполнения движений, а также оригинальность композиции танца. Команде, которая, по мнению жюри, лучше других справится с заданием, наши эксперты вручат лот

(звучит нарезка мелодий и песен разных жанров и направлений; команды выполняют задание конкурса; оценки жюри).

6. **Поведение итогов конкурсной программы, награждение (победительницей является та команда, которая набрала больше лотов).**

**7. Итог программы**

Ведущий. Вот и подошла к концу наша встреча. И совсем не важно, кто сегодня набрал больше лотов (балов). Самым главным в любом конкурсе является не победа, а участие. А цель нашей программы – это наше здоровье. Помните, что здоровье нужно беречь и укреплять еще с детства. И тогда вас ждет долгая, веселая и счастливая жизнь.

Нам нужен цвет, трава в росе и улыбчивое детство.

Нам нужен мир, чудесный мир, подаренный в наследство.

Нам нужен разноцветный луг и радуга над лугом.

Нам нужно бегать, прыгать, петь и говорить друг с другом.

О чем угодно говорить: об играх и забавах,

О репе, брейке и кино, и о солдатах бравых.

Кому мешает этот мир с цветами и без грусти?..

Мы в этот разноцветный мир болезни не пропустим!

Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!

**Конкурс «Мы за здоровый образ жизни».**

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял!»

Наш конкурс проходит под общим названием: «Мы за здоровый образ жизни».

Команды выбирают себе названия.

**Ведущий.**

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыто не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

**1.Конкурс «Разминка»**

На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

стрельба из лука

бег с препятствиями

фигурное катание

лыжный спорт

бокс

хоккей

**Игра с болельщиками**

**Цель:** проверка внимания болельщиков. Они слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас из малышей

Ходит грязным до ушей?

Кто одежду «бережет»

Под кровать её кладет?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый

Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю зарядку.

**2 конкурс « Вопросы»**

Назовите признаки закаливания – три признака (постоянно, последовательно, постепенно)

Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши)

Почему говорят «Обжора роет могилу своими зубами? (Ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит.)

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)

Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами.)

Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста идет активное формирование скелета.)

С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртные напитки; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте.)

Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребенок – 10-12 часов.)

Какое лекарство рекламировал Дуремар? ( пиявку, высасывая кровь, способствует понижению давления)

Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир? (содержит витамин Д, который необходим для правильного формирования скелета)

**3 Конкурс «Реклама»**

Командам дается задание в течение 5-7 минут придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря (известные «неспортивные» предметы) – стул, утюг, пуговица, бутылка.

**4 конкурс «Объяснить значение пословиц»**

1.Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

2.Болезнь с грязью дружит.

3.Кто пропустил зарядку- тот на день постарел.

4.Здоровье за деньги не купишь.

5.От сладкой еды - жди беды.

6.Лечи легкую болезнь - пока тяжелой не стала.

**5. Конкурс «Веселые эстафеты»**

В конкурсе от каждой команды участвуют шесть человек. Каждому члену команды особое задание.

Первому – бег с мячом.

Второму – бег задом наперед.

Третьему – бег вприпрыжку.

Четвертому – прыгание на одной ноге

Пятому – бег с тарелкой воды.

Шестому – бег боком.

**6. Конкурс «Спортивный комментатор»**

Задание: составить шуточный комментарий по темам (на выбор):

соревнования по прыжкам в высоту среди блох;

соревнования в марафонском беге среди черепах;

вольная борьба среди раков;

соревнования по стрельбе среди плюющихся кобр.

футбольный матч между командами такс и болонок;

фигурное катание «Корова на льду 2014»

**7 конкурс «Характеристика»**

Выберите слова для характеристики здорового человека:

Красивый, сутулый, ловкий, крепкий, бледный, стройный, неуклюжий, толстый, сильный, подтянутый.

Тело без движения – подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниет. Поэтому мы должны заниматься различными видами спорта: туризмом, баскетболом, волейболом, танцами, а также есть много других интересных секций, которые ждут вас.

**Советы в конце конкурса.**

1. Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе

И на суше, и в воде.

2. Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

3.Физкультурой занимайся

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать

4. Всякий раз, когда едим

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем

5. Ты зарядкой занимайся

Если хочешь быть здоров

Водой холодной обливайся

Позабудешь докторов.

Подведение итогов конкурса.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.

• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

• закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

**10 советов здорового образа жизни**

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

**5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

 **8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

 **9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.