

МБОУ Уваровщинская средняя общеобразовательная школа

МОП «Подросток и общество»

**Конкурсная программа «Здоровым быть-здорово!»
(в рамках марафона продуктивной деятельности
«В кругу друзей»)**

Подготовила и провела:
педагог-психолог И.А.Эктова

Кирсановский район, 2014

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Помочь подросткам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
2. Способствовать укреплению здоровья детей;
3. Развивать навыки работы в разновозрастной команде, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
4. Воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Участники: школьники 7-9 классов (в том числе подростки, находящиеся в конфликте с законом)

Оборудование: карточки с заданиями, воздушные шары

Домашнее задание:

- выбрать 3 смешанные команды школьников 7-9 классов по 6 человек в каждой;
- каждой команде необходимо выбрать капитана, название, девиз, эмблему.
- приготовить физкультурную зарядку и номер художественной самодеятельности.

Ход мероприятия:

1.Ведущий: Добрый день, уважаемые ребята и взрослые!

2. Ведущий: Добрый день, дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашей конкурсной программе под названием "Здоровым быть -здорово!"

Вместе: Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

1.Ведущий: В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, 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.

2. Ведущий: Наше мероприятие называется "Здоровым быть -здорово!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвуют три команды (*команды выходят на сцену*). Приветствуем участников бурными аплодисментами. Следить за выступлением наших ребят будет строгое жюри в составе (*представление жюри*) . Итак, начинаем нашу конкурсную программу.

Первый конкурс называется «Приятно познакомиться».

1. Конкурс «Приятно познакомиться!»

Команды представляет свое название, девиз, эмблему (максимальная оценка 5 баллов).

2. Конкурс-разминка «Народная мудрость»

1. Ведущий: С давних времён наши предки замечали, что помогает сохранить здоровье, а что разрушает нашу жизнь. Народная мудрость накопила немало пословиц и поговорок на тему здорового образа жизни. Хорошо ли вы ориентируетесь в них, покажет конкурс. На листочках начало поговорок и пословиц, ваша задача их закончить (соединить стрелочками начало и конец). За каждый правильный ответ-1 балл.

Береги платье снову, а здоровье...		...здоровья
Двигайся больше, проживёшь...		... прогулкой
Умеренность - мать...		...дольше
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги...		... сгодишься
Утро встречай зарядкой, вечер провожай...		... яд
Коли ешь всё подряд, то еда...		... теряешь
Смолоду закалишься, на весь век...		...смолоду
Недосыпаешь – здоровье калечит
Доброе слово лечит, а злое...		... в тепле

2 Ведущий: Всем известно, что движение – это жизнь! И сейчас мы предлагаем вам отправиться в виртуальный поход на воздушном шаре.

3.Конкурс «Путешествие на воздушном шаре».

1 Ведущий: Сейчас мы узнаем, какая команда дальше улетит на воздушном шаре. Каждая команда встаёт в круг, держась за руки. Задание: как можно дольше удержать воздушный шарик в воздухе, не расцепляя рук. (кто дольше держит-получает 3 балла)

4. Конкурс «Поэтический»

1. Ведущий: Следующий наш конкурс называется «Поэтический». Каждая команда путем вытягивания выбирает карточку с заданием. У вас написано начало стихотворения, а вы должны придумать продолжение

Задания:

«Чтобы часто не болеть...»

«Чтоб здоровым быть всегда...»

«Если хочешь долго жить...»

2. Ведущий: Пока команды готовятся проведем игру -кричалку для болельщиков «Это я, это я, это все мои друзья»

Игра-кричалка «Это я, это я, это все мои друзья»

(если согласны с утверждением дружно кричим: "Это я, это я, это все мои друзья", если нет – топает ногами)

1. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов...
2. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым...
3. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру...
4. Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица...
5. Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет...
6. Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны...
7. Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки...
8. Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей...
9. Кто согласно распорядку выполняет физзарядку...
10. Кто, хоч у вас узнать, любит петь и отдыхать...

1. Ведущий: Итак, команды слушаем ваши стихотворения.

5. Конкурс капитанов «На зарядку становись!»

2. Ведущий: Мы переходим к конкурсу капитанов. Капитанам было дано задание придумать физкультминутку или зарядку и провести ее с залом.

1. Ведущий: Итак, капитаны, вам слово...

6. Конкурс «Антиреклама вредных продуктов»

2. Ведущий: «Коли ешь ты всё в подряд, еда – яд» - это народная мудрость. Современная пищевая промышленность предлагает такое разнообразие еды, что хочется попробовать всё. Потребление многих продуктов превращается для нас во вредную привычку: мы наскоро ими перекусываем, едим, чтобы просто занять время или потому, что кто-то жуёт рядом и нам тоже хочется. Мы решили объявить бой вредным продуктам, и предлагаем вам придумать для них антирекламу. Мы подготовили досье на некоторые вредные продукты. Внимательно послушайте и определите, о каких современных яствах идёт речь.

Антиреклама 1:

- В Америке это потребляют даже двухлетние дети;
- Популярна среди подростков, хотя при регулярном использовании в 5 раз повышает вероятность переломов и неправильное формирование костей;
- Отлично подходит для чистки туалета;
- Легко справляется с ржавчиной;
- Помогает отстирать жирные пятна;
- Размягчает сырое мясо, облегчает его приготовление;
- При взаимодействии с жевательной резинкой «Ментос» - фонтанирует;
- Имеет незабываемый вкус и аромат.

(Кока-кола)

Антиреклама 2:

- Это одна из сладких радостей современных детей и взрослых;
- Благодаря этому стоматологи никогда не останутся без работы;
- Последствие его регулярного, длительного употребления – кариес;
- Благодаря особому приспособлению – «не запачкай руки» - обладает повышенным травматизмом – способно повредить гортань;
- Происхождение – Испания, в переводе с испанского означает «сосать»;
- Разнообразие фруктовых вкусов обеспечивают современные «алхимики».

(Чупа-чупс)

Антиреклама 3:

- Один японский миллионер пропагандировал это в своей стране словами: «Если мы будем есть это тысячу лет, мы станем выше, наша кожа побелеет, их брюнетов мы превратимся в блондинов». В итоге всего за несколько лет его сограждане стали превращаться в толстяков;
- Это становится «счастливой едой» на всю жизнь, если вас приучили к этому с детства;
- Усилители вкуса и аромата делают это необычайно привлекательным, аппетитным;
- Как правило, продаётся в компании с картошкой фри и колой;
- Клички: «трёхпалубный», «великий американец», «монстр», «бигмак».

(Гамбургер)

1. Ведущий: А сейчас попробуйте сами по аналогии придумать антирекламу вредного продукта (чипсы, вермишель быстрого приготовления и т.д.)
Максимальная оценка 5 баллов.

2 Ведущий: Пока команды готовятся, проведем конкурс с болельщиками.

Конкурс с болельщиками «Здоровье не купишь – его разум дарит»

(На вопросы нужно дать утвердительные или отрицательные ответы).

Главные факторы здоровья – движение. Закаливание, питание, режим.
Факторы, ухудшающие состояние здоровья, - употребление алкоголя,

курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
8. Отказаться от курения легко? (нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? (да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да)
15. Правда ли, что ребенку достаточно ночью спать 8 часов?(нет)

1.Ведущий: А сейчас послушаем наших участников.

7.Конкурс «Домашнее задание»

2. Ведущий: И переходим к последнему конкурсу «Домашнее задание»

Наши команды должны были приготовить номер художественной самодеятельности о здоровом образе жизни.

1.Ведущий: Начинаем!

2. Ведущий: Ребята, мы сегодня много говорили о здоровье, и нам очень хочется, чтобы здоровый образ жизни стал для вас хорошей привычкой, ведь как говорят в народе: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Хотите быть счастливыми?

1.Ведущий: Одна из формул счастья – это высказывание Джона Локка: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но ёмкое описание счастливого состояния в этом мире». Попробуйте примерить это на себе. Выбор за вами!

2. Ведущий: Наша игровая программа закончилась, и мы предоставляем слово жюри для объявления итогов и победителей, а также активных болельщиков и членов команд. *(Подведение итогов. Награждение победителей, отдельных членов команд и болельщиков)*

1. Ведущий: Дорогие ребята! Не забывайте: здоровье каждого в его собственных руках!

2. Ведущий: Сбереженное и укрепленное в детстве и юности, оно позволит жить долго и активно.

Вместе: Будьте здоровы!

Использованные источники:

- 1 .Досуг в школе. Журнал для классных руководителей .- № 7, 2013 год.
2. <http://nsportal.ru/>