**Сценарий Вечера здоровья**

в рамках плана мероприятий школьной площадки вечерней занятости подростков

МАОУ СОШ №2

***Цель:*** воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в мероприятия школьной площадки вечерней занятости подростков в летний период.

***Задачи:***

1. Способствовать формированию у подростков навыков ведения здорового образа жизни.
2. Способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению.
3. Способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения.

***Участники:*** дети микрорайона

***Место проведения***: территория школы

***Дата и время проведения***: 21 июля 2014 год, 18:00 – 21:00

**Подготовил и провёл**: педагог Шарова Е.В.

***Последовательность мероприятий:***

1. Спортивные состязания «В здоровом теле – здоровый дух» (Приложение 1)
2. Беседа «Минздрав предупреждает» с выпуском одноименного буклета (Приложение 2)
3. Своя игра «Человек и его здоровье» (Приложение 3)

Ведущий: - Мальчишки и девчонки,

А так же их родители.

Прийти на вечернюю занятость,

Сегодня, не хотите ли?

Игры, конкурсы, соревнования

Оправдают все ваши ожидания!

*Когда соберутся все желающие у крыльца школы, начинается мероприятие.*

- “Здравствуйте! Желаю всем здоровья!”

Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие друзья?

Хорошее ли у вас сегодня настроение?

Я очень рада, что у вас всё отлично!

В народе говорят: “Здоровому всё здорово”.

Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Я приглашаю всех присутствующих совершить весёлый “поход” по “Стране Здоровых и Сильных людей ”, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять своё здоровье.

Каждый знает, что здоровье  
Нужно с детства укреплять.  
Спортом разным заниматься,  
Прыгать, бегать и играть!

- И первый привал в нашем походе мы осуществим на спортивной площадке.

*Ведущий и участники подходят к инвентарь, приготовленному для эстафет.*

- Здесь вас ожидают спортивные состязания под названием «В здоровом теле – здоровый дух».

*Описание эстафет в Приложении 1.*

*Команда победителей и участников получают сладкие призы*

- После изнурительных состязаний в весёлой эстафете, сделаем следующий привал, где нас ждёт серьёзная беседа «Минздрав предупреждает»

*Содержание беседы приведено в Приложении 2.*

*По итогам проведенной беседы дети создают буклеты (рисуют цветными карандашами, красками и гуашью)*

*Разработчику лучшего буклета вручается сладкий приз*

- А теперь перейдём к назначенному месту для следующего привала. Сейчас вы вытяните жетон определенного цвета, таким образом, мы разделимся на три команды и поучаствуем в «Своей Игре».

*Условия и правила игры в Приложении 3.*

*Все участники получают сладости.*

|  |
| --- |
| Ваш смех звучал для нас большой наградой,  Улыбок ваших нам не позабыть!  Как жаль, что расставаться с вами надо,  Как жаль, что скоро нужно уходить. |
| Но в этот час, в минуту расставанья,  “Прощай” нам говорить никак нельзя  Мы вам простое скажем “до свиданья”,  До новой встречи, милые друзья! |

*Приложение 1*

**Спортивные состязания «В здоровом теле – здоровый дух».**

- На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем,  какая команда имеет больше ключей.

Эстафета 1

- Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно  перепрыгивая с «кочки на кочку».

Задача: перекладывая картонки дойти до кегли, взять  ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно по картонкам.

Эстафета 2.

Пробежать до кегли, прыгая через прыгалки, обратно — мяч зажат между ног.

Эстафета 3

«Преодолей препятствия». Дети добегают до обруча, пролезают в него, проходят по гимнастической скамейке, берут из круга по одному ключу. Обратно бегом.

Эстафета 4

Устанавливаются параллельно скамейки (надо проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками), затем, расстояние до мяча  проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в большой мяч. Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

Эстафета 5

         Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, положить ракетку. Сделать три отжимания,  и пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

- Соревнования закончены, посчитайте количество ключей в каждой команде, и мы определим победителя.

*Приложение 2*

**Беседа «Минздрав предупреждает»**

- Наша беседа посвящена серьезной проблеме. Начать хочу с притчи. Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

«Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым». А.А. Леонов

Здоровье человека – главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги. Его можно только сохранять и укреплять. Здоровью нет цены! Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов?! Все начинается, казалось бы, с простого – с любопытства, которое перерастает в привычку и заканчивается бедой.

Сегодня мы поговорим о вредных привычках, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Табак и алкоголь относят к наркотическим веществам, так как их употребление приводит к привыканию и зависимости. Употребление табака, алкоголя и наркотиков наносят непоправимый ущерб всему организму человека. Нет ни одного органа человеческого тела, на который не воздействовали бы отравляющие вещества, содержащиеся в этих наркотических средствах.

Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» зельем. Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотическое средство, будь-то сигарета, пиво или марихуана, всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание.

Облик человека, постоянно принимающего наркотическое зелье, далек от привлекательности: гнилые зубы, преждевременное облысение, серая кожа. Прием наркотических средств обязательно приводит к изменению психики человека, что проявляется в грубости, равнодушии к окружающим, жестокости, трудности в общении. Через определенное время наступает такой момент, когда жизнь без них становится невозможной. Мучительная зависимость от наркотических средств толкает человека на все — обман, воровство и даже убийство. А это как вы понимаете, ведет к уголовной ответственности разной степени тяжести.

И не только совершенные преступления ведут к наказанию. В нашей стране принят ряд документов, предусматривающих наказание за курение и употребление алкоголя в общественных местах, а так же за употребление, хранение и продажу наркотиков.

Большинство людей начали употреблять наркотические вещества под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все, же поддавались на уговоры и принимали их. Почему они так себя вели? Да потому, что боялись, что их будут считать  дураками.  На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать:

-   «Да, я боюсь за свое здоровье»;

-   «Да, я, маленький»;

-   «Да, я  слабак».

Или повторять одну и ту же фразу:  «Спасибо, нет».

И это выбьет из рук манипуляторов их оружие.  Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно, самостоятельный, сильный человек.

И закончить нашу беседу я тоже хочу притчей: «Когда-то, давным-давно, в одной восточной стране жил уважаемый всеми мудрец. Люди очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам, и он всегда помогал им решать их проблемы. И вот, однажды в городе появился честолюбивый молодой человек, который хотел прославиться своими способностями. Молодой человек решил доказать всем, что мудрец не такой уж и умный, что он не все знает на этом свете. И он придумал для него такое испытание: «Я поймаю бабочку и зажму ее в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая она – мертвая или живая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку, а если он скажет – мертвая, то я отпущу ее, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше, чем его».

Молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу. Подойдя к жилищу мудреца, он показал зажатую в кулаке бабочку и спросил: «Знаешь ли ты, что у меня в руке?»

«Бабочка» – спокойно ответил мудрец.

«А какая она, мертвая или живая» – спросил молодой человек.

«Все в твоих руках» – ответил мудрец.

– И я говорю вам: Все в ваших руках! Сделайте правильный выбор!

Итогом нашей беседы будет создание буклета о вреде наркотических средств под названием «Минздрав предупреждает».

*Приложение 3*

СВОЯ ИГРА

Тема: «Человек и его здоровье»

**Цели:** расширять и систематизировать знания подростков о личной гигиене; правильно сориентировать детей в вопросах режима питания; формировать тенденции и установки к здоровому образу жизни.

**Правила:**

1. Правила аналогичны правилам одноимённой телевизионной игры.
2. В игре участвуют три команды.
3. Отвечает команда, капитан которой первым поднимет руку после вопроса ведущего. При правильном ответе на счёт команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафуется на соответствующее число баллов.
4. Сектор «Кот в мешке». Команда передает право ответа одной из команд-соперниц.
5. Сектор «Вопрос-аукцион». Команда назначает любую цену за вопрос, но не ниже номинальной и не выше суммы баллов, имеющейся на счету команды.
6. Сектор «Своя игра». Команда имеет право увеличить или уменьшить ену вопроса по своему усмотрению.
7. Сектор «Счастливый случай». Команда получает указанную на табло сумму баллов.
8. Для каждого раунда вывешивается соответствующая таблица.

Синий раунд

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Личная  гигиена | Физическая  культура | Питание | Красивая осанка | Здоровые  зубы |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

**«Личная гигиена»**. ***Вопросы:***

10 баллов. Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду – утром и вечером *(Душ)*

20 баллов. Как часто рекомендуется мыть голову? *(По мере загрязнения, но не реже, чем раз в десять дней)*

30 баллов. Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. *(Фтор)*

40 баллов. «Своя игра». Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желёз, желез желудка и кишечника. *(Жевательная резинка)*

50 баллов. Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов? *(Зубная нить)*

**«Физическая культура»**. ***Вопросы:***

10 баллов. «Кот в мешке» Тема «Загадки». 10 баллов

Намочи его водой

Да потри его рукой

Как начнёт гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. *(Душ)*

20 баллов. Так называется состояние полного физического благополучия *(Здоровье)*

30 баллов. Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений *(Музыкальное сопровождение)*

40 баллов. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода? *(Аэробные)*

50 баллов. Какие физические упражнения называются анаэробными? *(Выполняемые резкими движениями, таки упражнения увеличивают физическую силу)*

**«Питание»**. ***Вопросы:***

10 баллов. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи *(Калория)*

20 баллов. «Кот в мешке» Тема «Здоровье». 20 баллов. Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма *(Иммунитет)*

30 баллов. Более половины энергетических потребностей организма покрывается за чёт этих веществ, содержащихся в организме *(Углеводы)*

40 баллов. Назовите основные принципы здорового питания *(Регулярность, дробность и разнообразие питания)*

50 баллов. Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека продуктов. *(Абрикосы и персики. А так же цитрусовые)*

**«Красивая осанка»**. ***Вопросы:***

10 баллов. «Своя игра» С какого возраста начинается формирование осанки? *(С первых дней жизни)*

20 баллов. Что ещё способствует укреплению стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглых предметов? *(Ходьба босиком)*

30 баллов. Спать в такой позе не рекомендуется *(Свернувшись калачиком)*

40 баллов. Какой должна быть спинка стула для детей? *(Жёсткой, прямой или вогнутой формы)*

50 баллов. «Вопрос-аукцион» Как определить высоту сиденья стула для ребёнка? *(Высота сиденья должна равняться длине голени)*

**«Здоровые зубы»**. ***Вопросы:***

10 баллов. «Вопрос-аукцион» Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов? *(2-3 минуты)*

20 баллов. Каков срок службы зубной щётки? *(1-3 месяца)*

30 баллов. Какое количество зубной пасты надо наносить на щётку? *(С горошину)*

40 баллов. В нашей стране от этого заболевания страдает почти 100% населения? *(кариес)*

50 баллов. «Счастливый случай» *(Зубная нить)*

Тайм-аут. Участники игры участвуют в танцевальном конкурсе «Весёлый микс»

(повторяют танцевальные движения под разную музыку)

Красный раунд

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Брось сигарету! | Берегите сердце! | Алкоголь - Яд! | Наркотики – «белая смерть» | Здоровье человека и общества |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**«Брось сигарету!»**. ***Вопросы:***

20 баллов. При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги *(Никотин)*

40 баллов. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? *(У курильщика ухудшается память)*

60 баллов. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? *(Зубы желтеют)*

80 баллов. «Своя игра» При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его. *(Угарный газ)*

100 баллов. «Вопрос-аукцион» Что такое пассивное курение? *(Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение)*

**«Береги сердце!»**. ***Вопросы:***

20 баллов. «Своя игра» Эти две вредные привычки негативно сказываются на работе сердца. *(Курение и употребление алкоголя)*

40 баллов. Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? *(Укрепляется сердечная мышца)*

60 баллов. Какую первую помощь надо оказать при венозном кровотечении? *(Наложить давящую повязку)*

80 баллов. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? *(После каждой выкуренной сигареты)*

100 баллов. «Кот в мешке» Тема «Гигиена воздуха» 100 баллов. Какой должна быть интенсивность воздухообмена в жилых помещениях? *(Необходима полная смена всего воздуха 1-1,5 раза в час)*

**«Алкоголь-яд!»**. ***Вопросы:***

20 баллов. Какие заболевания желудка возникают при злоупотреблении алкоголем? *(Гастрит, язва и рак желудка)*

40 баллов. «Кот в мешке» Тема «Микроспория» 80 баллов. Эти животные являются распространителями грибка, вызывающего заразное кожное заболевание микроспорию. *(Кошки и собаки)*

60 баллов. «Вопрос-аукцион» Какой вред наносит своему будущему ребёнку употребляющая алкоголь беременная женщина? *(к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребёнка)*

80 баллов. Какое воздействие на зрение подростка оказывает алкоголь? *(Тяжелое поражение зрительных нервов, ведущее к потере зрения)*

100 баллов. Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя. *(Нервные клетки головного мозга)*

**«Наркотики – «белая смерть»!»**. ***Вопросы:***

20 баллов. Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению этого неизлечимого заболевания *(СПИД)*

40 баллов. Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье? *(Нарушение деятельности всех органов и систем организма, деградация личности)*

60 баллов. Каковы социальные последствия наркомании? *(разрушение семьи, совершение преступлений)*

80 баллов. Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? *(Возникает сильная психологическая зависимость и потребность организма в наркотиках)*

100 баллов. Как влияет употребление наркотиков на потомство? *(У родителей-наркоманов рождаются дети с различными умственными и физическими отклонениями, а впоследствии отстают в развитии от своих сверстников)*

**«Здоровье человека и общества»**. ***Вопросы:***

20 баллов. Продолжите древнее изречение: «В здоровом теле….» *(…. Здоровый дух)*

40 баллов. «Счастливый случай»

60 баллов. Медики утверждают, что будущее именно за такой медициной *(Профилактической)*

80 баллов. В настоящее время в этой науке идёт особенно быстрое накопление знаний *(Биология)*

100 баллов. «Своя игра» Эта наука возникла в связи с полётами человека в космос *(Космическая физиология)*

Подведение итогов. Награждение победителей.