**Ямало-Ненецкий автономный округ**

**Приуральский район**

**с.Аксарка**

**МОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

 **«Детский дом»**

**Методическая разработка**

**конкурсной программы**

**«Здоровым быть здорово!»**

**Подготовила: воспитатель**

**МОУ «Детский дом»**

**Кривощёкова Светлана Александровна**

 Методическая разработка продолжает цикл мероприятий, связанных с формированием навыков здорового образа жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой не только наших воспитанников, но и общества. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

 Эстафеты, конкурсы по-прежнему занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения.

 Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость воспитанников в различных формах коллективной и командной работы при подготовке и проведении самих мероприятий.

**Цель**: привлечение детей к здоровому образу жизни.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Развивать у детей внимание, физические качества.

2.Расширить кругозор детей о ЗОЖ.

3.Формировать потребность в здоровом образе жизни через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

**Используемые методы:**

• словесный: выступления ведущего, участников конкурсной программы.
• наглядный: использование презентации.

• практический: конкурсы, эстафеты.

**Оборудование:** презентация, жетоны, медальки, ватман-2шт, фломастеры, фрукты и овощи, 2 корзины, горох, фасоль, мячи.

**Участники:** дети 12 лет, всего 2 команды, в каждой команде по 6 детей и в каждой команде равное количество мальчиков(3) и девочек(3).

**План**

**конкурсной программы**:

**1.Организационное начало конкурсной программы:**

-Знакомство с темой занятия.

-Представление жюри.

**2.Основная часть конкурсной программы состоит из 2 частей:**

**2.1. Первая часть конкурсной программы «Интеллектуальная разминка»: выявление среди детей самых любознательных и активных.**

-Раскрытие понятий понятиях: «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня».

-Конкурс « Доскажи словечко».

-Конкурс «Самый любознательный».

**2.2.Подведение итогов первой части программы:** награждение медалями участников: «Самый любознательный (ая)», «Самый активный (ая)».

**2.3.«Весёлая разминка», состоит из эстафет: выявление команды победительницы.**

 -Эстафета «Приветствие команд».

 -Эстафета «Солнечная».

 -Эстафета «Урожайная».

 -Эстафета « Самый ловкий».

 **-**Эстафета «Самый меткий».

-Эстафета «Зайчата».

**3. Подведение итогов конкурсной программы и награждение команд.**

**Ход**

**конкурсной программы:**

**1.Организационное начало конкурсной программы.**

**Ведущий**: Добрый день, дорогие ребята!
 Добрый день!

 Наше строгое и справедливое жюри!
 Добрый день всем!

- Ребята! Скажите, какой праздник отмечают 7 апреля?

 (Всемирный день здоровья. Он отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения, устав которой был принят в 1948 году).

-Сегодня наше занятие будет посвящено Дню здоровья. Я приглашаю вас отправиться в путь к доброму здоровью, где мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни. А жюри нам поможет выяснить, кто из вас самый активный, любознательный, спортивный!

**-Представление жюри.**

**2.Основная часть конкурсной программы.**

**2.1. Первая часть конкурсной программы «Интеллектуальная разминка»: выявление среди детей самых любознательных и активных.**

**Ведущий**. Отправляемся в путь.

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!
И не жалко ничего ей для вас, ребята!
Стадионы новые дарят вам не зря!
Чтобы вы здоровыми выросли, друзья!
Чтобы каждый стал смелей.
И хорошими делами помогал стране своей!

**Ведущий.** Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми!

-Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

-Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу фрукты и овощи**.** *(Вручается жетон за правильный ответ).*

-А что такое Здоровый Образ Жизни?

- Это систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, соблюдение норм личной гигиены, режима дня и рационального здорового питания.

*(Вручается жетон за правильный ответ).*

**Ведущий**. Ребята, а скажите мне, пожалуйста, что такое режим дня?

**Ведущий**. Режим дня – это распорядок бодрствования и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От правильного организованного режима дня зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. *(Вручается жетон за правильный ответ).*

**Конкурс - игра «Доскажи словечко».**

Я читаю четверостишие, а вы внимательно слушайте и подсказывайте. С места не кричим, поднимаем руку, за правильный ответ вы получаете жетон. *(Вручается жетон за правильный ответ).*

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча:
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж…
Все ребята любят …(душ)

Хвостик из кости,
На спинке щетинка (зубная щётка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не лениться (мыло)

Просыпаюсь рано утром.
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю … (зарядку)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (Мяч)

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)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...(Коньки)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра - ... (Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Ведущий**. Ребята вы сказали, для того чтобы быть здоровым надо: соблюдать режим дня, гигиену тела, а что ещё нужно человеку для того, чтобы он стал здоровым?

*(Вручается жетон за правильный ответ).*

-Правильно, надо рационально питаться. Пища главный источник энергии, благодаря которой мы можем плодотворно жить, учиться и работать. Для поддержания здоровья в норме нам необходимо употреблять фрукты и овощи - это основные поставщики витаминов в организм человека.

**Конкурс « Самый любознательный»**

**Презентация** (на экране появляются картинки, среди которых одна лишняя).

**Ведущий.** Ребята, посмотрите внимательно на экран и подумайте, в каких продуктах содержатся витамины*. А что лишнее, назовите? ( За правильный ответ вручается жетон).*

 1 слайд:

- Витамин А? в печени рыб, сливочном масле, яичном желтке *(конфета).*

Очень много каротина в моркови, тыкве, апельсинах, лимонах.

2 слайд:

- Витамин В1. – содержится в ржаном хлебе, орехах *(мороженое)*

3 слайд:

- Витамин С – лимон, луке, редисе, петрушке *(чупа-чупс).*

4слайд:

- Витамин Д – в сливочном масле, молоко *(чипсы).*

**Ведущий (вывод по презентации).**Употребление этих продуктов в необходимом количестве принесёт большую пользу вашему организму.

**Ведущий.** Давайте подведём итог первой части нашего занятия: что надо делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

-Правильно, я вижу, что вы всё усвоили и запомнили, Молодцы!

**2.2.Подведение итогов первой части программы:** награждение медалями участников: «Самый любознательный (ая)», «Самый активный (ая)».

**Жюри подводит итоги.**

**2.3. Вторая часть конкурсной программы «Весёлая разминка», состоит из эстафет: выявление команды победительницы.**

**Ведущий.** Ребята,я предлагаю вам, перейти ко 2 части нашего занятия.

Деление детей на 2 команды и объяснение правил. В эстафетах участвуют 2 команды: «Кабачок» и «Морковка». У каждой из них корзина, в которую по результатам соревнований помещаются фрукты. Побеждает команда, в итоге набравшая наибольшее количество плодов.

**Эстафета «Приветствие команд»**

На столах лежат карточки со словами. Задание: каждый игрок приносит по одной карточке. Побеждает команда, которая первая перенесла все карточки.Собрать все карточки и огласить приветствие:

**«Морковка»**

Мы морковки-озорницы,

Ярко-красные девицы,

Нам простуды не страшны.

С физкультурой мы дружны.

Любим бегать и играть,

 Урожай наш собирать.

**«Кабачок»**

Мы команда «Кабачок»,

Не отлежим себе бочок.

Будем двигаться вперёд.

Впереди успех нас ждёт.

А помогут, как всегда,

Солнце, воздух и вода.

**Жюри оглашает результаты конкурса.**

**Эстафета «Солнечная»**

Задание: изобразить самое весёлое, теплое солнышко.

Первый участник подбегает к плакату и рисует круг, возвращается к команде, передаёт фломастер второму участнику. Второй берёт фломастер и бежит к плакату, рисует луч и возвращается к третьему участнику и т.д. до шестого участника. Последний участник дорисовывает глаза и улыбку солнышку.

**Жюри оглашает результаты конкурса.**

**Эстафета «Урожайная»**

Напротив каждой команды стоит корзина с фруктами и овощами. По свистку первый участник должен добежать до корзины, выбрать фрукт и вернуться к команде, где его ждёт следующий игрок. Эстафета заканчивается, когда каждый участник команды принесёт в свои закрома по одному плоду. Побеждает команда, раньше завершившая эстафету и не допустившая ошибки (разрешается брать только фрукты, а овощи должны остаться в корзине).

**Жюри оглашает результаты конкурса.**

**Эстафета «Самый ловкий»**

В тарелке рассыпаны горох, фасоль. По свистку все участники одновременно собирают семена. Выигрывает команда, набравшая больше семян за определённое время.

**Жюри оглашает результаты конкурса.**

**Эстафета «Самый меткий»**

Игроки каждой команды пытаются попасть в ведро. Победит та команда, у которой больше мячей в ведре.

**Жюри оглашает результаты конкурса.**

**Эстафета «Зайчата»**

 Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**Ведущий. В**от и закончилась вторая часть нашей конкурсной программы. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. Занимайтесь спортом, любите физкультуру.

**3. Подведение итогов конкурсной программы и награждение команд.**

Жюри оглашает результаты конкурса и выявляет команду – победительницу. Награждение команд призами-фруктами, грамотами, медальками «Самый спортивный».

 **Ведущий.** Поздравляю команды! Желаю Вам быть сильными, ловкими, быстрыми, дружными и обязательно здоровыми. А в этом вам помогут призы. Так будьте здоровы! До свидания!