МБУ «Центр подростковых клубов»

ПК «Гренада»

Мероприятие: «В стране Неболейка»

Парфишева Маргарита Арсентьевна

педагог дополнительного образования

I квалификационной категории

г. Нижнекамск

**Пояснительная записка**

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья. Оно предполагает определенную продуманную организацию жизни людей, их труда, учебы, отдыха и приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями. На первых этапах процесс приучения следует начинать с показа того или иного вида физической культуры, спорта, используя фотографии, телевидение, кино. При этом важным является создание у людей положительных эмоций и интереса к занятиям физической культурой и спортом обучения и воспитания.

Для привлечения к здоровому образу жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины.

 Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связанные с образом жизни и окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо:

воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

 движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;

Занятия в спортивном объединении является основой воспитания и привлечения подростков к здоровому образу жизни. Через развлекательно – конкурсные мероприятия в игровой форме дать представления о здоровом образе жизни.

**Сценарий развлекательного мероприятия**

**«В стране Неболейка».**

***Цель:***

привитие здорового образа жизни;

обогащение словарного запаса;

развитие ловкости, находчивости, внимания.

***Оборудование:***

Мячи, палки.

Загадки, конверты с набором букв, канат.

 ***Ход***

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые. Сегодня мы собрались здесь не случайно. Наш конкурс посвящен здоровому образу жизни.

В конкурсе участвуют две команды. Участники конкурса заявляют, что они все ведут здоровый образ жизни, полны энергии, бодрости и силы. Сейчас мы это проверим. Команды в зал! Знакомьтесь: команда «Ловких», капитан команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и команда «Смелых», капитан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Оценивать наш конкурс будет компетентное жюри.

Ребята, что же такое здоровый образ жизни? Это значит, каждый день необходимо делать зарядку, выполнять санитарно-гигиенические требования, закаляться, заниматься спортом, употреблять витамины. А где же содержаться витамины? В овощах и фруктах.

**1 конкурс. «Назови правильно».**

 Задание нашего конкурса будет таким. Команда «Ловких» назовёт нам овощи, каждый участник команды по одному, только не повторяться. А команда «Смелых» назовет нам фрукты.

 -Молодцы, ребята, все справились с заданием, жюри оценит ваши ответы.

А теперь назовите полезные свойства ( *варианты ответов детей).* Правильно, все фрукты и овощи кладезь полезных витаминов.

 **Ведущий:** Ребята, активные движения повышают устойчивость организма человека к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. И, напротив, недостаток движений вызывает изменения в центральной нервной системе, что приводит к нарушению обмена веществ в организме, а так же к ухудшению работы таких важных систем в организме, как сердечно – сосудистая, дыхательная. Снижается работоспособность организма. Поэтому каждый новый день нужно начинать с зарядки. А в течение дня хорошо трудиться, активно заниматься на уроках физкультуры.

**Запомните – движение – это жизнь!**

 **2 конкурс. «Мяч между спинами».**

В этом конкурсе участвуют по два человека. Вам необходимо зажать спинами мяч и пробежать до стула, оббежать его и вернуться назад. Затем передать мяч следующей паре участников. Побеждает команда, которая первой завершит эстафету.

 В этом конкурсе быстрее была команда….

 **3 конкурс. «Прыжки с мячом».**

Следующий наш конкурс называется «Прыжки с мячом». Каждый участник команды зажимает между колен мяч. Ему необходимо допрыгать в таком положении до стула, вокруг него и вернуться назад бегом, взяв мяч в руки. Передать мяч следующему участнику. Побеждает команда, которая первой завершит эстафету.

Победила команда…

**4 конкурс Парная чехарда**

 Игроки строятся парами за линией старта. Одновременно соревнуются две пары из разных команд. Первые игроки принимают положение упор, стоя на коленях. По сигналу вторые игроки выполняют опорный прыжок через первых, после чего делают шаг вперед и принимают такое же положение. Затем первые перепрыгивают через вторых. Так они продвигаются до линии финиша, где стоят судьи с флажком. Как только пара финиширует, судья делает отмашку для старта следующей паре участников.

 Выигрывает та команда, которая первой пересечет линию финиша.

**5 конкурс Достань предмет**

 На полу чертят прямоугольник, внутрь кладут гимнастические палки. В него заходят по 5 участников от каждой команды, встают друг напротив друга и берутся за концы гимнастической палки. За границами прямоугольника расположены различные предметы (кубики, кегли и т.д.). По сигналу надо достать предмет, перетянув при этом противника на свою сторону. Выигрывает тот, кто, сумев это сделать, достанет свой предмет. Кто отпустит палку, проигрывает

 Победила команда…

**6 конкурс «Бег «паровозиком»».**

В этом конкурсе участвует вся команда одновременно. Участники команды становятся друг за другом, руками обхватывают впереди стоящего за талию. По команде вам необходимо оббежать препятствие (кегли), добежать до стула, вернуться назад и повторить эстафету ещё один раз. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету, и участники которой не разомкнут рук.

 Победила команда…

**7 конкурс «Перетягивание палки»**

Командиры команд держатся за палку с противоположных сторон. За командирами цепочкой держатся участники друг за друга. По сигналу тянут палку на себя. Побеждает та команда, которая перетянет команду соперника.

 Победила команда…

**8 конкурс. Конкурс капитанов.**

Для участия в следующем конкурсе приглашаются капитаны обеих команд.

Сейчас мы с капитанами будем по очереди отгадывать загадки. Попрошу никого не подсказывать, потому что в противном случае команде не будет засчитываться очко.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица:

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Оно душистое, приятное,

Оно цветное, ароматное.

Продается нам в кусках,

Любит пениться в руках. (Мыло)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Капитан команды…….., принёс победу своей команде.

**Второй конкурс капитанов.**

Следующий конкурс капитанов называется «Собери слово».

В помощь капитанам приглашается один человек из команды. Перед вами лежат конверты. В каждом конверте лежит набор букв. Вам необходимо сложить из этих букв слово и прочесть его вслух. Побеждает команда, которая первой соберёт слово.

(В конвертах слова: «зарядка», «здоровье»).

Победила команда…

Ведущий: Ребята, наш конкурс подошел к концу. Попросим жюри объявить итоги конкурса.

 **Жюри объявляет итоги.**

Награждение победителей. Команды награждаются грамотами и подарками.

Ведущий: Всем спасибо за вниманье

 За задор и звонкий смех,

 За огонь соревнованья,

 Обеспечивший успех.

 Вот настал момент прощанья.

 Будет краткой наша речь.

 Говорим мы: «До свиданья!»