**Сценарий мероприятия « Поезд здоровья»**

**Цель конкурса:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;способствовать укреплению здоровья детей;развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Оформление кабинета:** плакат с названием конкурсной программы "Здоровым быть здорово!"; рисунки учеников на доске; по периметру кабинета семейные стенгазеты "Мы за здоровый образ жизни!"; столы для двух команд.

**Оборудование:** компьютеры или интерактивная доска; листы с буквами З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е; карточки с пословицами; ларец и предметы для него; листы для заданий; фломастеры; сок; грамоты.

**СЦЕНАРИЙ "Поезд здоровья!"**

**Учитель:** Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

**Девочка:** Добрый день, ученики и учителя нашей школы!

**Мальчик:** Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья с названием "Здоровым быть здорово!".

**Вместе:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!

**Учитель:** 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.

**Мальчик**:   
Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,   
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

**Девочка:**Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…

**Мальчик и девочка:** Нужно сильным быть, здоровым.

**Учитель:** Наше мероприятие называется "Поезд здоровья!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвуют две команды учащихся нашего класса. Приветствуем участников: первый игровой столик – команда "*название*"; второй игровой столик – команда "*название*". Следить за нашим конкурсом будет строгое жюри в составе "*назвать* состав". Итак, начинаем нашу конкурсную программу. Первый конкурс называется **"Здоровье"**.

**1 Станция "Диагностика здоровья"**

* Как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле-здоровый дух»?
* Каким видом спорта вы занимаетесь? Расскажите.
* Познай себя.На ваш взгляд,верно ли или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

1.Самый лучший способ быть в спортивной форме- каждый день делать зарядку с большой на(взять в электронном виде)

**2 Станция «в здоровом теле здоровый дух»**

( Провести вспортивном зале школы) Команды принимают участие в спортивной полосе препятствий.

**3 Станция "Береги здоровье с молоду"**

**Игра**

**Учитель**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**3 Станция «Исцели себя сам»**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**5станция «Витаминная поляна»**

**Учитель**: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

* эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

**2вариант**

**Воспитатель.**

Мне сорока рассказала, когда по лесу летала.  
Что в лесочке – без обмана! – Есть волшебные поляны.  
На полянах – теремочки, в них волшебники живут.  
Их витаминами зовут.  
Красивые, чудесные, а главное – полезные.  
А сорока – вот так диво! И перо мне подарила.  
Вот волшебное перо. Как поможет нам оно?  
Вместе скажем с вами: «Хотим быть на поляне».  
(Дети хором повторяют волшебные слова.)  
Вот поляна, теремок. Кто живет тут? Невдомек?  
Витамин вы отгадайте и скорее называйте.

**Дети:** Витамин С.

**Воспитатель.** Ну, конечно, витаминка – Это наша аскорбинка.

**Витамин С.**

В аптеках в кругленьких драже   
Купили вам меня уже.  
А знаете ли вы, друзья,  
В каких продуктах спрятан я?

**Дети:** Во фруктах и овощах!

**Воспитатель.** Правильно, дета. Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соли, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи тоже полезные и вкусные. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, кабачок, помидорчик, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья. Какие блюда из овощей вы любите?

**Дети:** Салаты из помидоров и огурцов, редиса. Горошек сладкий. Печеную тыкву.

**Воспитатель.** А теперь шажок другой – на полянке мы другой.  
И здесь на теремочке другая буква – точно.

**Дети:** Буква А.

**Воспитатель.** Вы сказали: это А? Тогда этот витамин – знаменитый каротин.

**Витамин А.**

Вы узнали витамин, это друг ваш – каротин.  
Я помощник вашей кожи и для горла важен тоже.  
Если каротина мало, заболеть легко катаром!  
Недостаток витамина мы почувствуем не раз:  
Очень плохо отразится на здоровье наших глаз.  
Сразу вам вопрос, ребята: в каких продуктах я запрятан?

**Дети:** Больше всего витамина А в моркови, зелени, луке, горохе.

**Воспитатель.** Но есть у витамина А секрет: чтобы витамин А хорошо усвоился организмом, его обязательно надо употреблять с молочными продуктами. Например, морковь полезнее есть в тертом виде и со сметаной.

**Воспитатель.** Вот полянка третья. Что вы здесь заметили? Теремок тут с буквой Д – он встречает нас уже.

**Витамин Д.** Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина Д, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми.

**Воспитатель.** Дети, вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин Д?

**Дети:** Рыба, морепродукты, желток.

**Воспитатель.** А где больше всего витамина Д, хотя это и не очень вкусно? Дети: В рыбьем жире.

**Воспитатель.**

Вот последний теремок на полянке, дети.  
И какой же витамин здесь живет? Ответьте.

**Дети:** Витамин В.

**Витамин В.** Я бываю в разных продуктахб в овсянке, которую вы едите на завтрак, в черном хлебе, в арахисе, в отрубях.

**Воспитатель.** Ребята, а где еще содержится витамин В?

**Дети:** В молоке, йогурте, хлебцах.

**Витамин В.** И еще один секрет: я повышаю ваш иммунитет.

Дидактическая игра «Какие витамины в каких продуктах».

**Витамин В.**

Хорошо, что вы, ребята, очень много знаете.  
Хорошо, что вы, ребята, нас всех различаете.

**5 Станция "Это должен знать каждый"**

На мониторе компьютера или на интерактивной доске высвечиваются вопросы, на которые нужно дать ответы. Вопросы:

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
* Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
* Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
* Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
* Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)
* Что такое ПДД для чего мы должны это знать?
* Какую технику безопасности вы должны знать при пожаре?
* Что такое терроризм?
* Что нужно делать если случилось новоднение?

**6Станция «Музыкальная пауза» Участники должны назвать песни о здоровье**

**Учитель**:   
Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.   
Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!   
Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!   
Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

**Учитель**: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

* эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

**7 Конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Обучающиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила. За каждое правило команда получает по одному баллу.

**Девочка**: А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Закройте глаза, откройте глаза (5 раз). Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки на пояс, наклоны вправо, влево. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья. (Жюри подводит итоги конкурса и награждает команды грамотами.)

**Мальчик**:   
Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!   
С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

**Девочка**:   
Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.   
Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

**Мальчик**:   
Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,   
Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

**Девочка**:   
Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.   
С интересом шел учиться и пятерки получал.

(Мальчик берет в руки корзину, наполненную пакетиками сока.)

**Мальчик**:   
Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,   
На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!   
А в подарок от себя всем призы вручаю я.

(Мальчик раздает всем пакетики с соком.)

**Учитель**: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

**Карточки к конкурсам.**

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**Вопросы к 4 конкурсу.**

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день?
* Правда ли, что бананы поднимают настроение?
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма?
* Легко ли отказаться от курения?
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение?
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?

**Вопросы к 5 конкурсу.**

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека?
* Кто может заразить человека бешенством?
* Как называются напитки, которые губят здоровье человека?
* Как называется материал для перевязки?
* Как называется травма, нанесенная огнем?
* Что способствует закаливанию организма?