«Говорим здоровью- Да!»

(познавательно –игровая программа для детей среднего школьного возраста)

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей, создание дружеской атмосферы на основе общих интересов и знаний о спорте.

Задачи: формировать негативное отношение к алкоголю, никотину, наркотикам.

Вед: Здравствуйте ребята! Мы рады видеть вас !

Поздравляем всех без предисловья

Сегодня праздник - День здоровья!

Ведь это так на самом деле:

Здоровый дух в здоровом теле!

Ведь как прекрасно, господа,

Здоровьем обладать всегда!

И, чтобы не было проблем,

Здоровья пожелаем всем!

Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас! Друзья вы знаете, что цениться настолько, что это не купишь ни за какие деньги? Его мы с вами ежедневно желаем друг другу говоря при встрече….Верно речь идет о здоровье. Сократ утверждал «Здоровье – не все, но и без здоровья – ничто». Хотите многого достичь в жизни- готовьтесь справиться с большими нагрузками и стрессами, а для этого необходимы и закалка, и спортивные занятия и привычка следить за собой.

Ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года, отмечается Всемирный день здоровья. Каждый год Всемирной организацией здравоохранения выбирается какая-либо тема, волнующая здравоохранение во всем мире. Тема Всемирного дня здоровья в 2012 году - "Старение и здоровье".

Сегодня вы станните участниками здорового соревнования, а для этого необходимо создать 2 команды.

Разминка: Знаете ли вы что нам необходимо для здоровья? Я буду задавать вам вопросы , а вы громко хором отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

свекла , помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце , воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх , уныние , тоска?

Скейтборд- классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

А компьютерные бденья?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим-

Мы к здоровью прибежим!

**1 зад.:** Каждой команде необходимо придумать название и эмблему, тематика все, что связано со здоровьем.

Информация Вед: Давно известно, что главными факторами здоровья являются движение, питание, режим. Но есть и другие, те что вредят нашему здоровью, способствуют его ухудшению (*назовите их: употребление алкоголя. Курение. Наркомания)*

Вед : Алкоголь известен человеку давно, но в последнее время проблема состоит в том, что алкоголь употребляют совсем молодые люди, которые еще не осознают, какой вред приносит эта пристрастие. А что такое алкоголь, и какие напитки называются алкогольными? Для того, что бы разобраться в этом вопросе мы рассмотрим несколько рисунков. Ваша задача, назвать какие из изображенных напитков являются алкогольными, а какие – нет.

(Ответы детей)

Вед : на основании какого признака можно сделать заключение о том, алкогольный напиток или нет? ( ответы детей)

Независимо от того, пьют ли человек шампанское, вино, пиво, коньяк, водку, алкогольный коктейль, он вводит в свой организм этиловый спирт. *Этиловый* (он же винный) спирт, или *этанол* входит в состав всех без исключения спиртных напитков. Он представляет собой бесцветную, прозрачную, летучую, воспламеняющуюся жидкость, которая легко смешивается с водой. В разных напитках содержится разное количество этанола. Для того, что бы выяснить количественное содержание алкоголя в напитке, достаточно изучить этикетку бутылки. На которой указано какую часть от общего объема напитка составляет этиловый спирт. Например: в пиве от 2 до 6 %. В сухом вине от 7 до 12%, в ликере 20-30%, в водке коньяке до 40%. Именно по этому признаку мы можем понять, является ли напиток алкогольным.

Теперь я вам предлагаю рассмотреть этикетки разных напитков и выяснить их принадлежность. ( ответы детей)

Вед: Таким образом , алкогольными являются те напитки в состав которых входит даже незначительное количество этилового спирта.

**2 зад:** Вед: О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок, ваша задача объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц (жюри оценивает ответы детей) на обсуждение 2 мин.

- Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(пьяный думает, что может все, а выбраться из лужи не в состоянии)*

- С хмелем познаться - с честью расстаться. Пьянство заглушает рассудок и совесть. *(пьяный легко может обмануть, не сдержать слово)*

- Что у трезвого на уме- у пьяного на языке. *( пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей)*

- Пить до дна - не видать добра *(пьяница теряет здоровье. Друзей. Работу. Уважение окружающих, любовь ближних)*

3 зад: Вед.: Много раз вы ребята слышали выражение «Курить- здоровью вредить!», а почему не говорят «Курить – себя губить!» или «Курить- своему здоровью вредить!» как вы думаете? (ответы детей) Курильщик губит не только свое здоровье но и здоровье окружающих, его людей, которые являются пассивными курильщиками, вдыхая яд.

Ведущий зачитывает начало кричалки, а дети заканчивают её. (жюри оценивают)

- если хочешь долго жить- сигареты брось…(курить)

- вас мы очень, очень просим –не курите ..(папиросы)

- коль у мамы не дурак срочно брось курить …(табак)

- чтобы стал наш мир иным – исчезнет пусть табачный ..(дым)

- напомним каждому с любовью- курение вредит…(здоровью)

- знают все – и мы не шутим, не курит президент наш (Путин)

4 зад: Вед.: Чтоб быть здоровым, ловким, сильным необходимо заниматься спортом, но знания о видах спорта и о спортсменах так же важны. И вам предлагается сложный конкурс «Известные спортсмены»

Командам выдаются карточки (или на досках пишутся в разнобой и соединяются стрелками) с именами известных спортсменов и карточки с названием вида спорта, найти соответствие между карточками.

|  |  |
| --- | --- |
| Анна Курникова ( теннис) | Бокс |
| Майк Тайсон (бокс) | Футбол |
| Алексей Ягудин ( фигурное катание) | Гонки |
| Диего Марадона ( футбол) | Лыжные гонки |
| Михаэль Шумахер (гонки) | Теннис |
| Елена Исинбаева (прыжки с шестом) | Фигурное катание |
| Евгений Дементьев (лыжные гонки) | Прыжки с шестом |

5 зад.: Для того, чтоб быть здоровым, важно не только заниматься спортом, но и правильно питаться. Очень важно есть больше фруктов, овощей т.к. они содержат огромное количество витаминов. Приглашаются по одному участнику о команды, отгадывать загадки. Ответы оцениваются по 2 балла, если с помощью команды то 1 балл.

Загадки про овощи и фрукты:

1 - За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая. (Морковь)

2 - Наши поросятки выросли на грядке,

К солнышку бочком, хвостики крючком.

Эти поросятки играют с нами в прятки. (Огурцы)

1 - В огороде, на дорожке, под моим окошком

Расцвело сегодня солнце на высокой ножке. (Подсолнух)

2 - Неказиста, мелковата,

Только любят все ребята

Запеченную в костре,

В ароматной кожуре. (картошку)

1 - Лето целое старалась – одевалась, одевалась,

А как осень подошла, нам одежку отдала. (капуста)

2 - Черных ягод пышный куст, хороши они на вкус. (черная смородина)

1 - Снаружи красна, внутри бела.

На голове хохолок , зеленый лесок. (редис)

2 - Кругла, а не месяц, желта, а не масло, с хвостом, а не мышь. (репа)

1 - Золотая голова, велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. (тыква)

2 -Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. (Горох)

6 зад: Командам предлагается отгадать кроссворды по видам спорта. Количество баллов равняется количеству отгаданных слов. В кроссворде, всего семь слов, на время.

Ключевое слово: Альпинизм.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | | | | | | | | | |
| 3.б | е | г |  | | | | | | |
| 2.б |  | о |  |  |  | 5.ш |  | | | | |
| о | у | а |
| 1.б |  | р | л | 4.б | х |
| **а** | **л** | **ь** | **п** | **и** | **н** | **и** | **з** | **м** |
| д |  | б |  | н |  | л |  | а |
| м | а | г | ь | 2.т | е | н | н | и | с |
| и |  |  | я | ы |  | | | | |
| н | р |  |
| т | д |
| о |  |
| н |

По горизонтали:

2.- Спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику, самое престижное соревнование Уимблдонский турнир. (теннис)

3.- Самый старый вид спорта, в котором победителем становиться тот, кто первым пересечет финишную черту.(бег)

По вертикали:

1.- Суть этой игры состоит в том, чтобы не дать волану коснуться земли на своей площадке, а отбить его на сторону противника. (бадминтон)

2.- Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам. (борьба)

3.- Игра в кегли, которые нужно сбивать при помощи тяжелых шаров с определенного расстояния. (боулинг)

4.- В этой игре используют один кий и двадцать один шар. (бильярд)

5.- В этой игре используются тридцать две фигуры черного и белого цветов, которые располагаются на доске, состоящей из шестидесяти черных клеток. (шахматы)

Вед: Разминка. Проверить как вы относитесь к своему здоровью , нам поможет тест. Раскройте ладонь, растопырьте пальцы. Если согласны с первым ответом (а), пальцы остаются раскрытыми. Если вам больше подходит ответ второй (б) загибайте любой палец.

1 Что вы сделаете если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы ?

А) Возьмете ноги в руки, чтоб догнать

Б) пропустите его- будет следующий

2 Что вы охотнее всего делаете в свободное время?

А)Долго гуляете на свежем воздухе

Б) смотрите телевизор

3 Какое блюдо предпочтете?

А) мясо с овощным гарниром

Б) бутерброд с колбасой

4 Каким вы бываете чаще?

А) улыбчивым и веселым

Б) грустным и раздражительным

5 Когда вы ложитесь спать?

А) в одно и то же время до одиннадцати

Б) когда почти все уже спят

Посмотрите на руку. Есть те у кого пальцы сжаты? Ваше самочувствие под угрозой, зажмите кулак весь, соберите всю силу воли и покажите его лени. А те у кого пальцы разжаты помашите рукой, ваши здоровые привычки помогут вам в жизни справиться со многими стрессами и нагрузками. Молодцы!

7 зад: следующий конкурс, ведущий читает четверостишие, дети его заканчивают.

- Чтобы жиром не заплыть, не иметь прескверный вид,

В выходной среди недели поднимай скорей..(гантели)

- Если хочешь похудеть, стройной талию иметь,

То не ешь с свининой суп- покрути-ка ..(хала-хуп)

-Быть не хочешь как медведь, ноги толстые иметь

Ветра шум в ушах не слышишь, с горки катишься на….( лыжах)

- Мяч ногами любишь бить, по воротам им лупить,

Значит правильно пришел, чтобы поиграть в …(футбол)

- Коль от быстрого движенья получаешь наслажденье,

Руль возьми лети к победе, на своем…(велосипеде)

-Чтоб зимой здоровым быть и микстуру чтоб не пить,

Мчимся на перегонки, на ногах у нас…(коньки)

8зад: Приглашаются по два участника от команды. Вам предстоит, ответить на вопросы о спорте, но ответы будете записывать на досках. Для обсуждения и записи 20 сек. В результате правильное кол-во ответов равняется количеству очков.

1 Спортсмен занимающийся плаванием (пловец)

2 Ступеньки на которые поднимаются три спортсмена- победителя(пьедестал почета)

3 Руководитель спортивной команды или спортсмена (тренер)

4 Ледяная площадка для катания на коньках (каток)

5 древние греки отмеряли 600 раз расстояние, равное длине своей ступни (по гречески- стадия), для того чтобы построить….(стадион)

6 Более 100 лет назад учитель гимнастики в американском университете догадался выдавить в корзине для персиков дно. Чтобы не взбираться каждый раз по лестнице за мячом заброшенным в неё. Так родилась игра …..(баскетбол)

9 зад : “Прыжки с места” ( рулетка или сантиметр) Вся команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с одного и тоже места, далее все прыжки суммируются. Победитель тот, у кого расстояние окажется больше.

10 зад: ГЛАЗОМЕР

М. Ломоносову принадлежит такая мысль: «Глаза человека - это точный измерительный прибор». Глазомер как измерительный прибор необходим людям всех профессий.

ЧТО ТАКОЕ ГЛАЗОМЕР?

Это способность определять размеры предметов и расстояний на глаз, без каких-либо измерительных приборов.

В жизни мы все время пользуемся глазомером, тренируем его, часто даже не замечая этого. Например, когда мы прикидываем расстояние до-места, куда спешим, и даже тогда, когда тянемся за каким-либо предметом. Но для того, чтобы сделать глазомер достаточно точным и стать увереннее в его правильности, нужны специальные упражнения или игры-упражнения.

Задание: Сколько места занимает предмет?

Ведущий быстро показывает ребятам какой-либо предмет (блюдце, тетрадь, коробочку, безделушку).

Играющие, приготовив для себя четыре соломинки или тонкие хворостинки, узко нарезанные полоски картона или, наконец, четыре спички без головок, ограничивают на глаз с четырех сторон место, на котором должен поместиться предмет.

Ведущий быстро обходит всех играющих и проверяет точность их прикидки.

Игра повторяется несколько раз, причем предметы каждый раз меняются, их предлагают сами играющие.

Вед: Жюри подводит итоги. Награждение победителей и участников благодарностями.

Вед: Да здравствуют спорт, рекорды и будущие рекордсмены! Только настойчивость и решительность. Уверенность в собственных силах помогут вам добиться самых настоящих побед. Желаем , чтобы вы прославили вашу школу пусть небольшими, но победами в любых начинаниях.

Вед : В заключение, все вместе взявшись за руки произнести слова:

Вредные привычки нам мешают жить,

С ними нам не надо никогда дружить.

По горизонтали:

2.- Спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику, самое престижное соревнование Уимблдонский турнир.

3.- Самый старый вид спорта, в котором победителем становиться тот, кто первым пересечет финишную черту.

По вертикали:

1.- Суть этой игры состоит в том, чтобы не дать волану коснуться земли на своей площадке, а отбить его на сторону противника.

2.- Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам.

3.- Игра в кегли, которые нужно сбивать при помощи тяжелых шаров с определенного расстояния.

4.- В этой игре используют один кий и двадцать один шар.

5.- В этой игре используются тридцать две фигуры черного и белого цветов, которые располагаются на доске, состоящей из шестидесяти черных клеток.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | | | | | | | | | |
| 3. |  |  |  | | | | | | |
| 2. |  |  |  | |  | 5. |  | | | | |
|  |  |  |
| 1. |  |  |  |  | 4. |  |
| а | л | ь | п | и | н | и | з | м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |

По горизонтали:

2.- Спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику, самое престижное соревнование Уимблдонский турнир. 3.- Самый старый вид спорта, в котором победителем становиться тот, кто первым пересечет финишную черту.

По вертикали:

1.- Суть этой игры состоит в том, чтобы не дать волану коснуться земли на своей площадке, а отбить его на сторону противника.

2.- Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам.

3.- Игра в кегли, которые нужно сбивать при помощи тяжелых шаров с определенного расстояния.

4.- В этой игре используют один кий и двадцать один шар.

5.- В этой игре используются тридцать две фигуры черного и белого цветов, которые располагаются на доске, состоящей из шестидесяти черных клеток.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | | | | | | | | | |
| 3. |  |  |  | | | | | | |
| 2. |  |  |  | |  | 5. |  | | | | |
|  |  |  |
| 1. |  |  |  |  | 4. |  |
| а | л | ь | п | и | н | и | з | м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |