

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования центра детского технического творчества  
«Юный техник» муниципального образования города Краснодар**

**Конкурс стихов «Что такое здоровье?»**

**Место проведения: МБОУ ДО ЦДТТ «Юный техник»**

**Педагог дополнительного образования: Тимченко Л.И.**

**Дата проведения: 04.05.2023**

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости потребности в нём.

**Задачи:** формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья путем соблюдения правил здорового образа жизни; формирование установок на использование здорового питания, соблюдение здоровьесозидающих режимов дня, использование оптимальных двигательных режимов, негативного отношения к факторам риска здоровья; развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей; воспитание характера, товарищества, ответственности, воли.

**Ход праздника**

Звучит фоновая музыка (минус песни «Богатырская сила» музыка – Александра Пахмутова)

Добрый день, дорогие друзья!

Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии «Здоровый образ жизни – наш выбор!» А знаете ли вы, какой праздник сегодня отмечается. Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Всемирный день здоровья создан для того, чтобы люди обратили внимание на свое самочувствие, здоровье, начали заниматься спортом, отказались от вредных привычек.

Сегодня мы с вами окунемся в мир спорта и здоровья.

В нашем мероприятии принимают участие 2 команды, которые заранее получили и подготовили домашнее задание – придумать название, эмблему и девиз команды, выбрать капитана.

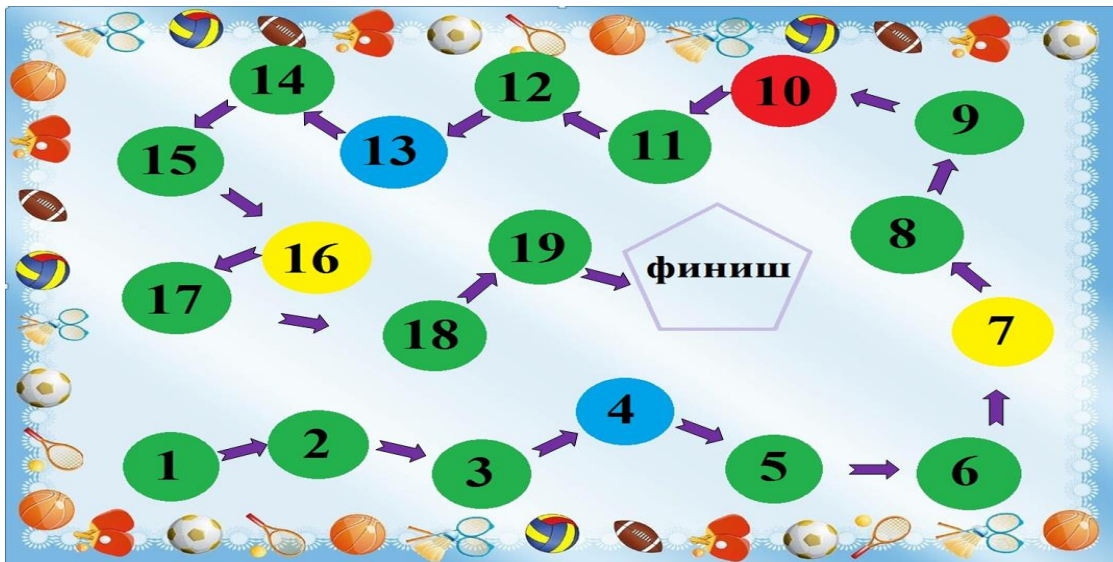
Ваше первое задание, громко, чётко представить свою команду и её девиз.

Команды готовы? Я не слышу! Готовы? Тогда начнем!!!

Наш второй конкурс «Полоса здоровья». Перед вами игровое поле (на маркерной доске прикреплено игровое поле (размер лист ватмана)).

Правила игры: Участники команд по очереди бросают игровую кость и совершают ход. В свой ход игрок бросает кубик и переставляет свою фишку вперед ровно на столько шагов, сколько выпало очков на кубике. Поставив фишку на выпавшую ячейку, игрок отвечает на вопрос ведущего. Если ответ верный, то игрок оставляет фишку на данной ячейке, если ошибся – делает два шага назад. Если фишка остановилась на ячейке синего цвета - игрок передвигает фишку на два хода вперед, и получает право не отвечать на вопрос. Если фишка, попала на ячейку желтого цвета то команда пропускает один ход, если фишка попадает ячейку красного цвета игрок делает три хода назад.

Побеждает команда, первой пришедшая к финишу. Она получает пять баллов. Проигравшая команда получает от 0 до трех баллов по решению членов жюри.



**Вопросы для игры:**

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
2. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
11. Она является залогом здоровья (Чистота).
12. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
13. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)
14. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? Почему? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)

15. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаваться)

16. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

17. Намочи его водой

Да потри его рукой.

Как начнёт гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь... (мыло)

18. Так называется состояние полного физического благополучия... (здоровье)

19. Назовите виды спорта, которые входят в Зимние Олимпийские игры... (биатлон, хоккей, фигурное катание, прыжки на лыжах с трамплина...)

20. Назовите летние виды спорта... (плавание, легкая атлетика, велогонки, футбол...)

21. Тому, кто начинает с неё день, понадобится в 2 раза меньше времени, чтобы настроиться на рабочий лад... (зарядка)

22. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

23. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

24. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией)

25. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

26. Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред организму? (Никотин)

27. Его бьют, а он не плачет, веселее только скачет. (Мяч)

28. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

Итак, «Полоса здоровья» пройдена! Поздравляем команду-победителя! Но на этом наши испытания не закончены, и у второй команды есть все шансы отыграться!

Ребята, а знали ли вы, что всего 1 день отсутствия движения и чрезмерного нахождения в сидячей позе, увеличивает риск развития сахарного диабета. Не зря говорят «Движение – это жизнь!» А сон менее 7 часов в день может уменьшить продолжительность жизни. Поэтому важно вовремя ложиться спать!

Интересный факт: чтобы улыбнуться вы напрягаете 17 мышц, а чтобы нахмуриться 43. В случае если вы не хотите напрягать лицо – улыбайтесь! Тот, кто часто и подолгу ходит с кислой миной, знает, как это тяжело.

А вот сейчас мы и проверим, какая из команд чаще делает зарядку!

Наш следующий конкурс «На зарядку становись!». Прошу капитанов команд по очереди вытянуть из чудесного мешочка карточку с изображением части тела (в мешочке карточки с изображениями частей тела – кисти, стопы, уши, глаза, рот, спина, живот и т.д.). Именно для той части тела, которая достанется команде, необходимо в течение трех минут придумать зарядку и провести ее со всеми участниками. Оценить ваше творчество и спортивный подход нам поможет жюри. Максимальная оценка пять баллов.

Какие замечательные упражнения придумали наши участники. Да, жюри предстоит не легкая работа! Просим вас оценить участников и озвучить результаты. Зарядка – это важная составляющая здорового образа жизни. И как мы выяснили, это довольно весело! Надеюсь, что вы ребята подружитесь с зарядкой! Ребята! Как хорошо вы размялись, взбодрились! Самое время испытать вашу силу, выносливость и ловкость!

И наше следующее испытание спортивная эстафета «Быстрее, выше, сильнее». За победу в каждом из этапов эстафеты команда-победитель получает три балла.

Молодцы ребята! У вас хорошая физическая форма! Вы ловко справились со всеми заданиями! Сразу видно, со спортом вы дружите!

А сейчас, мы проверим ваши познания в спорте и проведем следующий конкурс «Кто больше?». Команды по очереди называют известные им виды спорта. Побеждает команда, вспомнившая больше спортивных дисциплин. За победу в конкурсе начисляется пять баллов.

Вот это спортивные познания! Наверно даже члены жюри не слышали о некоторых видах спорта, названных нашими участниками! А все потому, что каждый год появляются все новые дисциплины! Спорт на месте не стоит. И мы уверены, что каждый человек в современном мире может подобрать себе спортивное направление по душе и по возможностям!

Команды внимание! Готовы к следующему конкурсу? Тогда начинаем! «Командная работа» - так называется наше следующее испытание. На спины участников команды прикрепляются листки бумаги, с написанными словами из пословиц, посвященных здоровью. Задача команды прочитать слова и встать в правильном порядке, чтобы получилась пословица. Побеждает команда, первая правильно составившая пословицу.

Будьте ЗДОРОВЫ! До новых встреч друзья!