

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга»*

Сценарий

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» (конкурсная программа)

*Автор - составитель:
Надежда Александровна Лакеева, методист*

*Инжавино
2025*

СЦЕНАРИЙ «Азбука здоровья» (конкурсная программа)

Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Задачи:

- воспитывать бережное и правильное отношение к своему здоровью;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- развивать умения работать в команде;
- воспитывать дух здорового соперничества и дружелюбной состязательности.

Участники конкурса: участвует две команды, обучающиеся младшего школьного возраста.

Место проведения: учебный класс.

Оборудование и материалы: папки для ведущих, вопросники, планшеты, фломастеры, протоколы.

Форма проведения: конкурсная программа.

Время проведения: 45 минут.

Ход мероприятия

Ведущий: Здоровье — это основная ценность в жизни. Когда человек здоров, полон сил, энергии, ему всё по силам. Он может преодолеть любые трудности, достичь цели и реализовать свои мечты. Здоровье нужно беречь с раннего детства, сохранять на протяжении жизни, ведь его нельзя купить ни за какие деньги.

Ведущий: ребята, предлагаю вам разделиться на две команды. (после деления) А теперь каждая команда должна придумать себе название с учетом тематики мероприятия.

Ведущий: предлагаю поиграть в игру «Полезно – Вредно». Условия просты. Поочередно обращаясь к командам, я называю пищевые продукты. Вы если считаете этот продукт полезным – поднимите руки вверх. Если считаете это продукт вредным – руки скрестите перед собой. Жюри приступает к работе.

Игра «Полезно — Вредно»

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торт, сосиски, молоко, пепси, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, свежий сок, огурцы.

Ведущий: предлагаю поиграть в игру «Закончи стихотворение». Условия: я читаю стихотворение, а команды по очереди заканчивают не законченные строки.

Жюри продолжает работу, фиксируя правильность ответов команд.

Игра «Закончи стихотворение»

В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши...» (*лица*).
Разгрызешь стальные трубы,
Если чисто чистишь... (*зубы*)
Превратятся скоро в когти
Неподстриженные... (*ногти*)
В бане целый час потела —
Легким, чистым стало... (*тело*).
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с... (*мылом*).
Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте делать... (*зарядку*).

Ведущий: предлагаю конкурс – викторину. Условия: я поочередно задаю командам вопросы, на которые вы должны дать ответы.

Конкурс «Викторина»

1. Где начинается процесс пищеварения? (*Во рту*)
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (*Летом*)
3. Кто такие люди - моржи? (*Люди, купающиеся зимой в проруби*)
4. Русский полководец Александр Васильевич Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом...» Как поступить с ужином? (*Отдай врагу*)
5. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения простуды? (*Малина, лимон, чеснок, липа*)
6. Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? (*Из собачьей и верблюжьей шерсти*)
7. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожухешь...» (*...тем дольше проживешь*)
8. Кто такие йоги? (*Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией*)
9. Листья какого растения используют при ушибе и кровотечении? (*Подорожник*)
10. Сок какого растения используют вместо йода? (*Чистотел*)
11. Что назвал Леонардо да Винчи соком жизни? (*Воду*)
12. Как называется тренировка организма холодом? (*Закаливание*)
13. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (*Кефир*)
14. Какой продукт богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (*Творог*)

Ведущий: а сейчас предлагаю вам загадочную викторину. Условия: я поочередно загадываю командам загадки, на которые вы должны дать ответы.

А жюри продолжает свою работу.

Загадочная викторина: «Помощники гигиены»

Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда под рукою.....
Что это такое? (*Полотенце*)
Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (*Зубная щетка*)
У каждого в ванной есть хитрая штука:
Отмоет от грязи и тело, и руки.
Смотри, чтобы в глаз оно не попало.
Защиплет тогда — не покажется мало! (*Мыло*)
Всё она по волосам
Ходит тут и ходит там.
Где проходит не спеша —
Там прическа хороша! (*Расческа*)
Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов! (*Душ*)
Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. (*Мочалка*)
Инструмент бывалый —
Не большой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет, и стрижет. (*Ножницы*)
Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит —
Она станет чище. (*Щетка*)

Ведущий: следующий наш конкурс – конкурс «Анаграммы». Условия: я показываю карточки с набором букв, а вы ребята, должны из этих букв, на листах, написать слово и показать жюри. Выигрывает та команда, которая справиться с заданием быстрее.

Конкурс «Анаграммы»

ЗКУЛЬФИТРАУ — ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ — ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА — ЗАКАЛКА

ТОТАСИЧ — ЧИСТОТА
Л КАП РОГУ — ПРОГУЛКА
НАТИМИ В — ВИТАМИН

Ведущий: а сейчас я предлагаю принять участие в викторине: «Вкусно и полезно». Условия: я поочередно задаю командам вопросы, на которые вы даете ответы – вкусные и полезные.

Викторина: «Вкусно и полезно»

1. Какие ягоды созревают под снегом? (*Клюква*)
2. Как называется сушеный виноград? (*Изюм*)
3. Название какого фрукта в голландском языке буквально означает «яблоко из Китая»? (*Апельсин*)
4. Как называются сушеные абрикосы? (*Курага, урюк*)
5. Какой целебный напиток можно добыть в весеннем лесу? (*Березовый сок.*)
6. Чем отличается курага от урюка? (*Курага — разрезанные вдоль пополам и высушенные без косточек на солнце плоды зрелых абрикосов. Урюк — сушеные плоды абрикосов с косточками*)
7. Горячий напиток из воды, меда и пряностей. (*Сбитень. Сбитень обладает согревающим и противовоспалительным действием*)
8. Одичавшая клубника. (*Земляника*)
9. Фруктовая взрывчатка. (*Гранат*)
10. Бывает каштановый, липовый, молочайный, подсолнечный, рапсовый, гречишный, донниковый... (*Мед*)

Ведущий: Чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. И наш следующий конкурс...

Конкурс «Пейте, дети, молоко — будете здороВы!»

Я предлагаю командам выбрать по одному участнику, желающих выпить стакан молока через трубочку. Кто быстрее это сделает, тот принесет 1 балл своей команде.

Ведущий: следующий наш конкурс – «Задание от Мойдодыра». Условия: я читаю строки из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр», а не законченные строки команды поочередно заканчивают.

Конкурс «Задание от Мойдодыра»

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.
У тебя такие руки... (*что сбегали даже брюки*).
2. Одеяло убежало, улетела простыня...
(*А подушка, как лягушка, ускакала от меня*).
3. Надо, надо умываться по утрам и вечерам...
(*А нечистым трубочистам — стыд и срам*).
4. Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое...

(И зубной порошок, и густой гребешок)

5. И в ванне, и в бане, всегда и везде... *(Вечная слава воде)*

Ведущий:

Чтобы все здоровы были
И лекарств поменьше пили,
Чтоб болезни отступали,
Чтоб улыбочки сияли —
Всем полезные советы
Мы дадим сейчас для вас.

Дети по очереди зачитывают советы:

1. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.
2. Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!

1. Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна нам всем хандра.
2. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

1. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
2. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

1. Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.
2. По телевизору тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

1. Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.
2. Тот, кто верит в свои силы,
В доброту и красоту,
Никогда он у здоровья
Не останется в долгу.

Ведущий:

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Слово предоставляется жюри для подведения итогов.....
На этом наша программа подошла к концу.