

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «НАУЧНО –
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА И ДОСУГА»**

«ЗОЖ И Я - ОТЛИЧНЫЕ ДРУЗЬЯ»
**(примерный сценарий креативно – интеллектуального
праздника для детей и подростков)**

Цели и задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- показать преимущество здорового образа жизни, пробудить гражданскую инициативу и ответственность в противостоянии зависимостям;
- развивать творческие способности;
- развивать дружеские отношения среди сверстников в процессе подготовки мероприятия;
- способствовать развитию эффективного общения.

Оформление: книжная выставка «**Читаем книги о здоровье**».**Открывает мероприятие спортивный танец «Я, ты, он, она».****Выходят ведущие.**

Ведущий 1 - ый: Добрый день, уважаемые зрители! Сегодня мероприятие посвящается здоровому образу жизни. Давайте вместе подумаем и решим, как сберечь свое здоровье и что для этого нужно делать

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным! Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

Выходит чтец.

Чтец: Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Ведущий 2 – ой: Запомните: жизнь — не черновик, ее невозможно переписать и прожить заново! Поэтому цените каждый день своей жизни — он прекрасен. Верьте не в светлое будущее, а в позитивное сегодня.

Хореографический коллектив исполняет танец «У тебя есть весь мир».

Ведущий 1 – ый: Быть здоровыми хотят,
И взрослые и дети!
Как здоровье сохранить?
Кто может мне ответить?
Чтоб здоровым, крепким быть
Надо развиваться!
И для тела и души
Спортом заниматься!

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,
И в футбол и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда!

Ведущий 2 – ой: И сейчас, ребята, я предлагаю вам принять участие
в конкурсе «Изобрази вид спорта».

На сцену приглашаются 8 человек.

Вы должны будете по очереди отрывать лепестки и изображать без
слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на
листочках:

**ФУТБОЛ, БОКС, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ТЕННИС, ХОККЕЙ,
БАСКЕТБОЛ, ЛЫЖИ, ПЛАВАНИЕ.**

Молодцы! А еще, чтобы не болеть и иметь хорошее настроение,
необходимо соблюдать режим дня. Режим – это установленный распорядок
жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. И
следующий конкурс так и называется – «Режим дня».

На сцену приглашается 3 человека.

Вам необходимо расположить в нужном порядке пункты режима дня и
приклеить их на лист бумаги: **ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА
В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ, СОН.**

Выходит чтец.

Чтец: В мире нет рецепта лучше -
Будь с режимом неразлучен,
Проживешь до 100 ты лет –
Вот и весь скажу секрет.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Вокальный коллектив исполняет песню «Утренняя гимнастика»
(слова и музыка Владимира Высоцкого).

Выходит чтец.

Чтец: Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!

Исполняется песня «Здоровый образ жизни» (слова Елены
Щепотьевой, музыка Юрия Кудинова).

Ведущий 1 - ый: Здоровый образ жизни, здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни! Удача и успех.
Здоровый образ жизни! Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни! Моя это судьба.
Здоровый образ жизни, Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни! Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни! Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни! Счастливым будешь ты!

Проходит видеопрезентация «Живи здорово» со стихотворением Татьяны Латышевой «Я люблю 7 правил ЗОЖ!».

Ведущий 2 – ой: А сейчас, ребята, проведем викторину "Интересные вопросы".

1. Как называется недостаток витаминов в организме человека? (*Авитаминоз*)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2.5 литра этого вещества. Что это? (*Вода*)
3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (*Сон*)
4. Какую игру французы называют "Летающим петухом"? (*Бадминтон*)
5. Как называется крупнейшая фирма в Германии выпускающая спортивные товары? (*Адидас*)
6. Каким воинственным словом можно назвать шест, кольца и брусья? (*Снаряды*)
7. Как переводится с английского языка название гимнастической фигуры "swallow"? (*Бабочка*)
8. Тренировка организма холодом? (*Закаливание*)
9. Его капля убивает лошадь. Что это? (*Никотин*)
10. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птах? (*Ласточка*)
11. Кто из сыновей Зевса "организовал" впервые олимпийские игры? (*Геркулес*)
12. Какой стиль плавания люди позаимствовали у лягушки? (*Брасс*)
13. Какой вид спорта для одних может быть тяжелым, а другим легким? (*Атлетика*).

Ведущий 2 – ой: Ребята, а знаете вы пословицы, сейчас проверим. Я называю пословицу, вы продолжаете.

Здоровому - каждый день... (**праздник**).
Здоровье дороже... (**денег**).
Береги платье снову, а здоровье...(**смолоду**).
Ешь, да не жирей - будешь ...(здоровей)!
Здоров будешь всё... (**добудешь**).
Здоровье дороже ...(**всего**).
Не дал Бог здоровья - не даст и...(**врач**).
Чистота - залог... (**здоровья**).
В здоровом теле - здоровый...(**дух**).
Чистота - половина... (**здоровья**).

Чисто жить - (здоровым быть).
Чаще мойся и ... (Бога бойся).
Хорошая баня лучше... (сытного обеда).
Хоть лыком шит, да ...(мылом мыт).
Двигайся больше, проживёшь ...(дольше).
Болезнь человека не ...(красит).
Добрый человек здоровее ...(злого).
Утро встречай зарядкой, вечер провожай...(прогулкой).
Ешь чеснок и лук - не возьмёт ни один...(недуг).
Сидеть и лежать - ...(болезни поджидать).
Ходи больше - жить будешь ...(дольше).
Недосыпаешь - здоровье ...(теряешь).

Ведущий 2 – ой: Быть здоровым – это значит не болеть. Ребята, скажите, пожалуйста, для чего вам мамы или медсестры ставят градусники? Да, чтобы измерить температуру. А какая температура считается нормальной для человека? Правильно, 36,6 градусов. А какая температура сейчас у вас, мы узнаем с помощью **шуточного конкурса «Передай градусник соседу – я больше не болею».**

У меня есть большой градусник. Ваша задача – передать градусник без помощи рук, чтобы он оказался под мышкой у следующего участника.

Проводится конкурс.

Ведущий 1 – ый: Теме здоровья посвящены многие произведения детских писателей и поэтов. Что рассказывают нам о здоровье наши любимые книги?

В своем стихотворении **«Что такое хорошо и что такое плохо?»** Владимир Маяковский в ласковой, шутливой форме раскрывает тему серьезного разговора отца и сына, где хорошее противопоставляется плохому:

Чтец 1 - ый: Если сын чернее ночи,
Грязь лежит на рожице,-
Ясно, это плохо очень
Для ребячьей кожицы.

Если мальчик любит мыло
И зубной порошок,
Этот мальчик очень милый,
Поступает хорошо.

Ведущий 2 – ой: Многие дети, да и взрослые тоже, боятся делать прививки, а Сергей Михалков в стихотворении **«Прививка»** пишет об этом весело и с юмором:

Чтец 2 – ой: На прививку! Первый класс!

Вы слышали? Это нас!.. –

Я уколов не боюсь:

Если надо – уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

Укололи и – пошел...

Почему я встал у стенки?

У меня ... дрожат ... коленки...

Ведущий 1 – ый: Теме бережного отношения к своему здоровью поэт посвятил сказку в стихах **«Мойдодыр»**. В интересной стихотворной форме автор доносит до читателей то, что соблюдать культурно-гигиенические навыки – хорошо, а «нечистым трубочистам» – «стыд и срам». Читая эту сказку, и дети, и взрослые учатся быть аккуратными, чистоплотными, умываться и чистить зубы «по утрам и вечерам». Как призыв звучат его слова:

Чтец 1 – ый: Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыряться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде –

Вечная слава воде!

Ведущий 2 – ой: Ребята, давайте вместе с вами вспомним и другие замечательные произведения:

1. Какого героя сказки Мальвина заставляла мыть руки и чистить зубы? (*Буратино, А. Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино»*).

2. Как прозвали девочку из стихотворения А. Барто с грязными руками, грязными ногами и лицом, утверждавшую, что это она так загорела? (*Чумазая, А. Барто «Девочка чумазая»*).

3. Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? (*Бастинда, А. Волков «Волшебник Изумрудного города»*).

4. (Этот кто-то) утром рано

Быстро вскакивал с дивана,

Окна настежь открывал,

Душ холодный принимал.

Чистить зубы (этот кто-то)

Никогда не забывал! (*Дядя Степа, С. Михалков «Дядя Степа»*).

5. Что за герой и из какой сказки искупался сначала в молоке, затем в кипятке, а потом в воде студеной. И стал такой пригожий. (*Иван, П. Еришов «Конек-Горбунок»*).

6. Кто изобрел «приторный порошок», который готовится следующим образом: надо взять немного шоколада, немного конфет, добавить печенья,

все истолочь и хорошенько перемешать. Средством против чего он является? (*Карлсон, средством против жара*).

7. Какой старик-волшебник из сказки Л. Лагина съел за 5 минут 43 порции мороженого и, естественно, заболел? (*Старик Хоттабыч*).

8. В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах? (*Д. Родари «Приключения Чиполлино»*).

Ведущий 1 - ый: - - - библиотекарь сейчас вам прочитает рассказ В. Голявкина **«Привычка»**.
(*Громкое чтение рассказа.*)

Ведущий 2 – ой: Мы с вами вспомнили о правилах здоровья, встретились с героями всеми любимых книжек. Ну, а теперь к каждой букве в слове «Здоровье» подберите слова, которые имеют отношение к здоровому образу жизни:

З – зарядка

Д – движение

О – отдых

Р – режим

О – овощи

В – витамины

Ь – нет

Е – еда

Вот и подошло к концу наше мероприятие.

Чтец: Если жить - то только ярко

Ярко - рыже, как огонь!!!

Чтобы каждый день подарком

Мне ложился на ладонь..

Заражать веселым смехом,

Взглядом хитрым озорным,

И всюду дружить с успехом,

И не расставаться с ним...

Если жить - то только смело!!!

Не бояться ничего!

Рисковать в стремленье к цели,

Добиваться своего...

Если жить - то только дерзко!!!

Брать от этой жизни всё!!!

Чтобы было интересно

Проживать всюду ее...

Я по жизни искрой жаркой

Не иду... Скорей – БЕГУ

Если жить - то только ЯРКО!!!
По другому не могу!!!

Ведущий 2 – ой: сейчас проведем спортивный флешмоб участников мероприятия.

Включается музыка, заводила начинает сначала один танцевать, выполняя спортивные движения, к нему присоединяются все остальные участники мероприятия.

Флешмоб как форма социальной практики выступает в качестве одного из направлений работы с детьми, подростками, которая способствует самоутверждению, ощущению причастности к общему делу, поиску новых друзей.

Составитель: ведущий методист отдела досуга Хапрова О.В.