

# Сценарий игровой программы по ЗОЖ для младших школьников

## Игровая программа по здоровому образу жизни "Больше знаешь - здоровее будешь"

**Описание:** сценарная разработка предназначена для использования в работе педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, культорганизаторами и может быть использована в проведении мероприятий по здоровому образу жизни.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди учащихся младшего школьного возраста посредством игровой деятельности.

**Задачи:** способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни; формировать умения использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Продолжительность мероприятия:** 40 минут.

**Место проведения:** актовый зал



### Ход программы

#### Ведущий.

Здравствуйте, ребята! Добрый день, мальчики, добрый день девочки! А кто-нибудь знает, почему люди при встрече говорят, здравствуйте? Они, таким образом, желают друг другу здоровья! Здоровье – это основное наше богатство, ведь когда человек здоров, он может пройти все трудности! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*ответы детей*)

- Правильно, ребята, нужно заниматься спортом, правильно питаться, хорошо высыпаться, чаще проводить время на свежем воздухе и многое другое! Сейчас мы про это и

поговорим, а перед этим немного поближе познакомимся и узнаем друг о друге немного больше.

### **Игра «Знакомство»:**

Участник называет своё имя, и показывает какой-нибудь свой жест (хлопает в ладоши, поднимает руки, качает головой, упирает руки в боки и т.п). Все участники хором повторяют его имя и его жест. Потом следующий игрок называет своё имя и жест, и все повторяют. А потом все повторяют уже два имени и два жеста. Потом имя и жест называет третий, и так по кругу. Важно, чтобы в конце игры все могли повторить все жесты с именами. Можно в конце устроить угадку: показывать жест, и просить назвать имя.

**Ведущий.** Вы уже сказали, что нужно заниматься спортом, и это правильно! Сейчас мы проверим, какие виды спорта вы знаете!

### **«Конкурс загадок»:**

Обгонять друг друга рады. Ты смотри, дружок, не падай!  
Хороши они, легки, быстроходные... *(коньки)*

Соберем команду в школе и найдем большое поле.  
Пробиваем угловой - забиваем головой!  
И в воротах пятый гол! Очень любим мы... *(футбол)*

И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки, мы - фигурные... *(коньки)*

В честной драке я не струшу, защищу я двух сестер.  
Бью на тренировке грушу, потому что я... *(боксер)*

Лучше всех спортсмена знает, во всём ему он помогает.  
Сражаться учит, побеждать и бодрость духа не терять.  
Он для спортсмена в наше время почти как мать, ведь это ...! *(тренер)*

Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? *(лыжник)*

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. *(клюшка)*

С потолка — вниз два каната, бублики на них, ребята.  
Вы, конечно же, узнали что за бублики в спортзале? *(кольца)*

**Ведущий.** Молодцы! Все загадки отгадали правильно!

**Ведущий.** Вы знаете такое выражение : «Движение – это жизнь?».  
*(ответы детей )*.

Почему нужно больше двигаться?  
*(малоподвижный образ жизни вредит здоровью).*

Что значит много двигаться?

*(делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться)*

В мире компьютеризации люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Результат – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

**Ведущий.** Что еще нужно, для того чтобы быть здоровым, помимо занятий спортом?  
Конечно, же, не забывать про личную гигиену! Личная гигиена, что это? Как вы это понимаете ребята?

(ответы детей)

**Ведущий.** Правильно! Нужно следить за собой, чистить зубы, мыть руки перед едой, регулярно принимать душ и многое другое. Ну что же, а сейчас немного отдохнем! Повторяйте за мной.

### Игра « Гимнастика»:

Давайте, вместе выполним упражнения для лица, я буду говорить, а вам необходимо показывать:

- вытяни губы трубочкой;
- растяни губы шире;
- сделай удивленные глаза
- зажмурь сильнее глаза;
- подвигай челюстями вправо и влево;
- сделай доброе смешное лицо;
- сделай сердитое лицо;
- сделай удивленное лицо.

**Ведущий.** Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

**Ведущий.** Как вы думаете, почему в школе устраивают перемены? ( ответы детей)

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не портить свое здоровье. Поэтому и в школе ввели перемены для того, чтобы ученик после умственной нагрузки мог подвигаться. Праздники, каникулы, отпуск тоже помогают чередовать труд и отдых. Чередовать труд и отдых нам помогает ещё и режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.



**Ведущий.** Я уже говорил, что вы умеете шутить и улыбаться! А ведь настроение, тоже влияет на наше здоровье! От чего это зависит? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.). Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья! Какие причины могут влиять на настроение? (*ответы детей*)

**Ведущий.** Скажите, а правильно питаться важно, для здоровья? Правильно, это очень важно! Запомните золотые правила правильного питания:

1. Главное - не переешьте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Обязательно нужно в рацион включать овощи и фрукты.
5. Исключить из рациона «вредные» продукты: газированная вода, чипсы, чрезмерное употребление сладостей.
6. Обязательно мойте руки перед едой

**Ведущий.** Ну что же, давайте снова устроим небольшую физкультминутку и отдохнем! Повторяем за мной!

#### **«Физкультминутка»**

Утром рано умывались (*вращение головой*)  
Полотенцем растирались (*ножницы*)  
И руками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись (*наклоны*)  
И друг другу улыбались (*повороты*)  
Вот здоровья в чём секрет (*потягиваемся*)  
Всем друзьям физкульт-привет! (*машем руками*)

**Ведущий.** Мы с вами сегодня уже многое узнали, запомнили, закрепили! И знаем, как быть здоровыми, но есть еще то, что портит наше здоровье, даже если мы будем хорошо питаться и заниматься спортом! Что это ребята? (*ответы детей*) Правильно, это вредные привычки. Давайте будем вести здоровый образ жизни и бороться с вредными привычками, что бы наш организм был сильным, красивым и здоровым. На этом наша программа подошла к концу! До новых встреч.



















