МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

МИЧУРИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОПОРНАЯ ПЛОЩАДКА «ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»

«Наш выбор – здоровье»

(сценарий мероприятия по пропаганде здорового образа жизни)

Составитель

педагог дополнительного образования

О.А. Балабаева

2015г.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

**Задачи:**

- формировать негативное отношение к алкоголю, никотину, наркотикам;

- формировать у детей мотивацию для занятия спортом, физкультурой, соблюдения правил личной гигиены.

**Вед.**

Всем, всем, добрый день! Мы говорим - здравствуйте, а значит, мы желаем вам здоровья. Но для начала, давайте познакомимся. А знакомство наше будет таким, ну например: меня зовут Элла, я возьму с собой в поход много мела. А теперь вы… (проводится игра «Знакомство»)

Вед. Здоровье – это то, что нельзя купить ни за какие деньги, но можно постараться сохранить. Как вы думаете, что необходимо для того, чтобы наше здоровье было крепким (ответы: правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом и т.д.)

Двигательная активность - залог здоровья. Недаром говорят: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не может заменить движения». Поэтому, давайте немного подвигаемся…

Песня «Вставай с первыми лучами» – Курсакова Елизавета

- Ребята, что такое личная гигиена? (ответы детей) Сейчас я буду задавать вам вопросы, и мы проверим, насколько хорошо вы знаете правила гигиены.

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

2. Почему нужно умываться?

3. Для чего нужно пользоваться мочалкой?

4. Какая бывает зубная паста?

5. Что такое кариес, и чем он грозит?

6. Почему ногти должны быть чистыми?

7. Как нужно чистить уши?

8. Почему нельзя есть грязными руками?

9. Чем вредны громкие звуки?

Вед. Здоровье – это не только соблюдение правил гигиены, это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Известно, что главными факторами здоровья являются движение, питание и режим. Ответьте, пожалуйста, для чего человеку необходим режим дня? (ответы детей) Сейчас мы посмотрим сценку, которую приготовили для вас ребята – члены Союза детских организаций «Радуга».

Выступление членов Союза детских организаций.

-Я!

- ТЫ!

-Он!

- Она!

- Вместе дружная семья.

Вместе мы одна команда!

Вас приветствуем, друзья!

- Быть здоровым это классно!

Чувствовать себя прекрасно

Каждый день и каждый час

Может каждый ведь из нас.

- Оду мы поём здоровью,

В жизни главное оно.

Всех ценить мы призываем

То, что с детства нам дано.

Конечно, выполнение распорядка дня очень важно для здоровья

Давайте посмотрим на то, как его соблюдают разные ученики

7:00 Подъём!

7:00 - 7:15 – зарядка.

7:20 - Водные процедуры.

7:30 Завтрак (манная каша, компот).

7:45 Дорога в школу (дорога похожа на друга).

8:00 Начало занятий (дважды два).

12:00 Обед в школьной столовой (не пора ли нам немного подкрепиться а, по-моему пора )

12:30 продолжение занятий .

14:00 Уход из школы.

14:15 Отдых, прогулка на свежем воздухе.

16:00 Полдник.

16:30 – 19:00 Выполнение домашнего задания!

19:00 Ужин .

19:30 Спокойные игры или лёгкое чтение.

22:00 Подготовка ко сну, сон.

А теперь представим подростка который не любит жить по распорядку:

7:00 Подъём!

7:05 ПодъЁМ!

7:15 Подъем Я сказал!!!

7:20 Водные процедуры.

7:30 Завтрак.

Я сказал вкусный завтрак!!!

7:45 Дорога в школу.

8:00 Начало занятий. (Храп)

12:00 Обед в школьной столовой.

Я сказал вкусный обед!!!

12:30 продолжение занятий. (Храп)

14:00 уход из школы. (Пинает портфель, громко кричит)

14:15 Отдых, прогулка на свежем воздухе. (Звук игры в компьютере)

16:00 Полдник. (Достаёт пакет лапши быстрого приготовления)

16:30 – 19:00 Выполнение домашнего задания! (Звук игры в компьютер)

19:00 Ужин.

19:30 Спокойные игры или лёгкое чтение. (Восклицает - уроки!!!)

22:00 Подготовка ко сну, сон. ( В истерике мечется по залу)

- Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Правильно питаться, спортом заниматься

С распорядком дня дружить и здоровьем дорожить!

Ну и конечно……

(Финальный выход)

Вед. Все хорошо знают, что алкоголь, сигареты и наркотики очень вредны для здоровья человека, в особенности для ребенка. Часто можно встретить молодых ребят, которые курят и принимают алкоголь и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я хочу пригласить четыре человека для участия в конкурсе. Я раздам вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл

Пословицы.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный человек думает, что сможет все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии)
2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. (Пьяный человек не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей)
3. С хмелем познаться – с честью расстаться. Пьянство заглушает рассудок и совесть. (Пьяный человек легко может обмануть, дать обещание и не сдержать его)
4. Пить до дна – не видать добра. (Человек, который принимает алкоголь, теряет не только здоровье, но и семью, друзей, работу, уважение окружающих и любовь ближних)

Вед. Курение является тоже пагубной привычкой. С курением сейчас борются во всем мире. В Италии курильщиков запрещено показывать по телевизору. В Европе и Америке тех, кто курит, в первую очередь увольняют с работы. Курение расценивается как признак неполноценности. Россия сегодня – одна из самых курящих стран в мире. Именно поэтому у нас в стране самый высокий процент смертности, так как курение губит сердце, легкие. Если вы не курите, то и не начинайте. Ведь если подросток выкурит хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из 100, он будет курить всю жизнь. От вредных привычек очень трудно избавиться. Курить – здоровью вредить. Сейчас быть некурящим – это круто! Я хочу объявить следующий конкурс, который называется «Реклама». Все знают, что такое реклама. У нас с вами будет антитабачная реклама.

Проводится конкурс «Антитабачная реклама»

Вед. А теперь поговорим о питании. Все чаще мы с вами слышим «правильное питание», что это такое? (ответы) А что вы любите есть больше всего? (ответы) А какие продукты являются вредными для нашего здоровья? (ответы)

И следующий конкурс называется «Полезные продукты» Мы с вами поделимся на две команды, и вы на листе бумаги напишите продукты, которые полезны для здоровья.

Проводится конкурс «Полезные продукты»

Вед. А сейчас я хочу представить вам ребят из Стаевской школы, которые расскажут вам о том, как важно быть здоровым. Встречайте агитбригаду «Позитив».

Выступление агитбригады из Стаевской СОШ

Вед. Занятия физкультурой и спортом – залог нашего здоровья, и мы сейчас с вами поиграем (проводятся эстафеты «Попади в ведро», «Обруч» и др.)

Вед. А теперь пора подвести итоги конкурсов и наградить победителей (награждение). Давайте скажем «да» занятиям спортом, правильному питанию, режиму дня, ведь все это слагаемые здорового образа жизни. А вот будем мы с вами здоровы – зависит только от нас. А ребята из союза детских организаций «Радуга» покажут вам, как нужно начинать свое утро – с веселой зарядки.

Проводится танцевальный баттл «Зарядка»

Встреча заканчивается чаепитием.