МБОУ «Уваровщинская средняя общеобразовательная школа»

Кирсановского района Тамбовской области

Муниципальная пилотная/опорная площадка «Подросток и общество»

Конкурсная программа

«Здоровый образ жизни -это стильно!»

(в рамках областного фестиваля продуктивной деятельности «Марафон успеха)

Подготовила и провела:

старшая вожатая Е.А.Видяпина

Кирсановский район, 2018

Цель: формирование и расширение у подростков правильного представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Закрепить понятие здоровья как фактора, определяющего благополучие и долголетие человека.
2. Помочь подросткам осознать необходимость разумного отношения к своему здоровью.
3. Способствовать укреплению здоровья школьников, стабилизации эмоционального состояния, принятия детьми друг другом.
4. Развивать коммуникативные и творческие способности, внимание, фантазию, смекалку, речь.
5. Воспитывать культуру поведения и общения при работе в команде.

Возраст участников: 13-15 лет.

Оформление зала: на центральной стене плакат «Здоровый образ жизни – это стильно»; в центре зала столы для команд.

Оборудование: листы с буквами З Д О Р О В Ь Е; таблички со словами «ДА», «НЕТ»; карточки с пословицами; карточки с рифмами; предметы для конкурса «Реклама», таблицы для медицинского конкурса.

Подготовка: участники заранее создают команду из 5 человек, придумывают название, девиз, эмблему и приветствие (всего участвует 6 команд).

Реабилитационный компонент: упражнения «Без слов», «Вверх по радуге», «Благодарю и желаю».

Ход мероприятия:

1. Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Приятно всех вас видеть в этом зале веселыми и энергичными.

2. Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят при встрече это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам — здравствуйте, дорогие участники, гости.

Приветствуем всех, кто время нашел,
И к нам на конкурс здоровья пришел,
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны.
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

1. Ведущий: Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 5% дает медицина, а 85% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. 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! Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

2. Ведущий: Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои

мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на решение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

1. Ведущий: Наша сегодняшняя конкурсная программа называется «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО СТИЛЬНО!». И мы постараемся это доказать друг другу, но прежде всего самим себе.

2. Ведущий: Итак, давайте встречать наших участников бурными аплодисментами (команды выходят на сцену и занимают свои места в зале).

1. Ведущий: Ну а какой же конкурс без жюри?! И я представляю наших строгих, но справедливых судей (приветствие членов жюри).

2. Ведущий: Прежде чем мы приступим к конкурсной программе, я предлагаю членам команды поприветствовать друг друга.

Упражнение «Без слов» (реабилитационный компонент)

Цель: способствовать созданию условий для принятия детьми друг другом, сплочения подростков.

Задание: поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый член команды приветствует соседа по цепочке. Приветствия не должны повторяться.

1. Ведущий: Хорошо. Будем считать, что приветствие состоялось. Переходим к самой игре. Наш первый конкурс называется **«ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА»**. Участники в течение 3-5 минут представляют свою команду. Этот конкурс жюри оценивает по 5-бальной системе.

(представление команд)

2. Ведущий: Спасибо всем командам и их болельщикам. Наш следующий конкурс так и называется **«ЗДОРОВЬЕ»**. Нужно к каждой букве этого слова подобрать другие слова, которые также имеют отношение к здоровью, к здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде 1 балл. Время на выполнение задания - 1 минута.

Жюри подводит первые итоги

1. Ведущий: «Здоровье не купишь - его разум дарит» - под таким девизом мы проводим **«БЛИЦТУРНИР»**. Я задаю вопрос, на который вы даете утвердительный или отрицательный ответ, используя таблички с ответами «ДА» или «НЕТ». За каждый правильный ответ команда получает по 1 балл.

1. Действительно ли физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением? (НЕТ)
2. Верно ли, что табакокурение вызывает сильное привыкание? (ДА.Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.)

3. Правда ли это, что наркоманы в наивысшей степени подвержены риску заболеть СПИДом? (ДА)
4. В самом деле никотин – самый затягивающий наркотик?(ДА)
5. Правда ли это, что от алкоголя можно стать зависимым? (ДА)
6. Действительно табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца? (ДА. Большинство ученых считают, что ведущую роль здесь окись углерода, которая нарушает внутриклеточное дыхание, вызывая постоянное кислородное голодание сердечной мышцы. Кроме того, никотин, будучи сильнодействующим отравляющим веществом, оказывает прямое токсическое воздействие на сердце.)
7. Правда ли это, что наркомания молодеет? (ДА)
8. Действительно ли некурящий получает в обществе курильщиков меньше вреда, чем сам курящий? (НЕТ. Находящиеся в одной комнате с курящим вдыхает из окружающей атмосферы 70-80% всех табачных веществ. Ученые доказали, что живущий в одном доме с курящим как бы сам выкуривает до 10 сигарет в день)
9. От курения зубы становятся желтыми? (ДА)
10. Кожа становится сильней и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь? (ДА. Так как жиры в этом случае не используется для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке)
11. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (ДА)
12. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной? (ДА.так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А,В,С влияют на состояние кожи)
13. Если зимой ходить без шапки, то волосы будут закаливаться и выглядеть красиво? (НЕТ. От мороза сосуды суживаются, нарушается кровоснабжение волос, они становятся ломкими и выпадают)
14. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи? (ДА)

2. Ведущий: А теперь настала очередь капитанов, и я объявляю
«КОНКУРС КАПИТАНОВ»

Я буду по очереди задавать капитанам вопрос, ответив на который, капитан проходит дальше, в следующий тур; не ответив, выходит из игры. И так до тех пор, пока в игре не останется один капитан.

-Кто родной брат кашля? (насморк)
-Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов? (нос)
-Этого врача его пациенты называют ухо-горло-нос. (лор или отоларинголог)
-Результат воздействия мороза на организм человека. (обморожение)
-Кто может заразить человека бешенством? (животные)
-Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав)
-Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (легкие)
-Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД)
-Его капля убивает лошадь.(никотин)
-Напиток, который может погубить и семью, и жизнь.(водка)
-Этим клеем пчелы чинят соты, а врачи лечат людей (прополис)

-Материал для перевязки (бинт)
-Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? (ветрянка)
-Этот врачебный прием англичане образно называют «поцелуем жизни».(искусственное дыхание)
-Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас – медицинское учреждение.(аптека)
-Что обычно нюхают, отравляя свой мозг?(клей)
-Травма, нанесенная огнем.(ожог)
-Назовите средства закаливания.(солнце, воздух, вода)
-В каком возрасте можно начинать закаливание? (с рождения)
-Можно ли соревноваться в закаливании? (нет)
-Является ли застенчивость болезнью? (нет)
-Когда человек выше ростом утром или вечером? (утром, рост человека меняется за счет сжатия хрящевых прослоек между позвонками)
-Какое кровососущее животное, обитающее в воде, используется в лечебных целях? (пиявка медицинская)
-Что это за трава, которую слепые узнают? Кроме того из этого растения готовят хорошие щи.(крапива)
-Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным.(пиво)
-Какой цвет зубов у курильщиков? (желтый)
-Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (деградация личности)
-Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (дизентерия)

1. Ведущий: Пока жюри подсчитает правильные ответы, мы немножечко отдохнем.

Упражнение-релаксация «Вверх по радуге» (реабилитационный компонент)

Цель: стабилизация эмоционального состояния подростков.

Инструкция: Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая -съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

2. Ведущий: Отдохнули и расслабились, теперь самое время перейди к следующему конкурсу **«ЛОЗУНГ»**. Команды должны придумать лозунг к плакату, используя рифму:
Курить — не жить;
Дурман — обман;
Табак — враг;
Беспечность — не вечность;
Зачем — проблем;
Видимость — зависимость;

Бросай — меняй;
Сигареты — конфеты

1. Ведущий: Пока команды готовятся для вас поет….(после выступления команды зачитывают свои лозунги, жюри оценивает)

2. Ведущий: Одним из правил здорового образа жизни, является занятие физической культурой и спортом. С помощью конкурса **«ПАНТОМИМА»** мы с вами вспомним различные виды спорта. Один из участников команды с помощью пантомимы показывает предложенные на карточках виды спорта, остальные участники команды отгадывают.

1. Хоккей
2. Бобслей
3. Футбол
4. Фехтование
5. Кёрлинг
6. Фигурное катание
7. Лыжи
8. Велоспорт
9. Художественная гимнастика
10. Биатлон
11. Конный спорт
12. Стрельба
13. Метание ядра
14. Водное поло
15. Бег с барьерами
16. Спортивная ходьба
17. Гребля
18. Конькобежный спорт
19. Бокс
20. Шахматы

1. Ведущий: Дорогие зрители, пока участники готовятся, я прошу вас вспомнить пословицы, посвященные здоровому образу жизни. Каждый правильный ответ болельщиков принесет команде 1 балл.

Игра со зрителями

2. Ведущий: Наш следующий конкурс **«МЕДИЦИНСКИЙ».**
Командам предложена таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Вы должны их расшифровать: с помощью ломаных кривых выбрать медицинские термины и назвать их. (Ответы: Пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, жгут.)
Т К А У Т Ь Р
Е П Ж Г С Т Ы
П И Д Л А Е З

Г Й О П О Л Е
Р К А К К Н Ё
Е Л Е З А Ь Н
Н А Ш А Т Ы Р

1. Ведущий: Ребята, это был наш последний конкурс и пока жюри подводит итоги для вас поет….

2. Ведущий: Предоставим слово жюри…..***Слово жюри и награждение***

1. Ведущий: Наша программа завершается, я думаю, что каждый из вас, ребята, решил для себя, что здоровый образ жизни -это стильно!

2. Ведущий: Здоровье - наш бесценный дар.
Оно не безгранично.
Оно напоминает шар,
И все в нем гармонично.
В нем есть любовь и красота,
Есть ценность и величье.
Все укрепляет доброта.
А символ - наша личность.
Здоровье – наш бесценный дар,
Который дан от Бога.
И все готовы мы отдать
Лишь только б быть здоровым.

1. Ведущий: И завершить наше мероприятие я бы хотела упражнением «Благодарю и желаю».

Упражнение «Благодарю и желаю» (реабилитационный компонент)

Цель: способствовать созданию условий для принятия детьми друг другом и развития рефлексии.

Инструкция: все участники встают в общий круг. Один человек становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Благодарю тебя за….И желаю…..». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Благодарю тебя за….И желаю…..». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, замкнется круг и завершится упражнение общим пожеланием всем здоровья.

Ведущие вместе: Так будьте же все здоровы и счастливы! До новых встреч!!

Информационные источники:

1. Здоровый образ жизни – это стильно!: сборник сценариев / ГБУК РТ «Респ. юнош. б-ка», сост. : Д.Р. Галкина. - Казань, 2012. - 46с.

2. https://kopilkaurokov.ru/