

Поезд Здоровья

Вед: Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались здесь для того, чтобы ещё раз напомнить вам, как важно сохранить здоровье, а заодно и поиграть в конкурсную- игровую программу: «Поезд здоровья».

Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить эту жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором... И каждый по- своему счастлив, пока здоров.

1.Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе-

Активно двигаться и в меру есть и пить?

2.Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасна природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

Здоровье – это самое главное богатство человека. И в этом мы убедимся в нашей конкурсной- игровой программе: «Поезд здоровья». Оценивать нашу игру будет компетентное жюри в составе:

По пути следования мы не только будем любоваться красотами природы за окном, но и будем делать остановки, где нас ждет что-то интересное, познавательное.

НАЗВАНИЕ КОМАНД

Вед: Внимание! Поезд отправляется! Прошу занять свои места! Наше путешествие началось.

(Звучит фонограмма со стуком колес поезда)

1 станция: «Спортландия»

Вед: Что же больше укрепляет здоровье , чем физкультура и спорт?

Ярким примером увлечения спортом является жизнь замечательных людей

- Л.Н. Толстой , Пушкин, Суворов и т.д.

Проводится опрос по командам, появляются слайды – портреты

Рекламная пауза.
Частушки

1. Про здоровый образ жизни
Мы частушки пропоем
Потому что мы с друзьями
И не курим и не пьем

2. Когда куришь сигарету,
Когда пьешь ты алкоголь
Не забудь, что жизнь вот эту
Проживешь ты с цифрой ноль

3. Чтоб поднять авторитет
Нужна пачка сигарет
Ты теперь в авторитете
Куришь пачку в туалете.

4 Про наркотики друзья
Петь совсем не хочется
Потому что гадость это
Плюнуть даже хочется

5. Пропаганда ЗОЖ везде
Олимпиада в Сочи
И страна, чтоб ты здоров
Работает до ночи

6. Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда. Но добиться результата невозможно без труда.

Вед : Каждый из вас интересуется тем или иным видом спорта, многое о них знает, поэтому проведем викторину :

« Физкультура и спорт» (СЛАЙДЫ-КАРТИНКИ)

1. Единоборство, представляющее собой синтез классического английского бокса и карате. (Кикбоксинг.)
2. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон.)
3. Вид альпинистского спорта, связанный со скалами. (Скалолазание.)
4. Игра на многоклеточной доске специальными, обычно круглыми, фишками. (Шашки.)
5. Вид спорта, включающий соревнования женщин на таком снаряде, как бревно. (Спортивная гимнастика.)
6. Вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения: скольжения, вращения и прыжки. (Фигурное катание.)
7. Один из древнейших стрелковых видов спорта. (Стрельба из лука.)
8. Древняя японская борьба. (Сумо.)
9. Гонки на безмоторном колёсном транспортном средстве приводимом в движение седоком. (Велогонки.)
10. Спортивная игра, в которой играют две команды, каждая из которых стремится забросить мяч в корзину соперника. (Баскетбол.)
11. Вид спорта или активный отдых, включающий в себя походы, путешествия. (Туризм.)
12. Спортивная игра с оперённым мячом и ракеткой. (Бадминтон.)
13. Игра в дарты, возникшая в Англии. (Дартс.)
14. Настольная игра, возникшая в Индии в начале нашей эры. Сейчас - вид

спорта. (Шахматы.)

15. Этот термин в переводе с китайского означает «боевое искусство». (Ушу.)

16. В переводе с английского этот вид плавания означает «бабочка». (Баттерфляй.)

17. Вид единоборств. Спортсмены в кимоно борются на специальных матах - татами. (Дзюдо.)

18. Спортивная командная игра на ледовой площадке с шайбой и клюшками. (Хоккей.)

Звучит музыка, входит Буратино со спортивным инвентарем.

Буратино. Гири, гантели, отжимания, вызываю на соревнование! Здравствуйте, это я -Буратино! Когда я был маленьким я вообще не ел каши, пил только лимонад и ел шоколадки. И я каждый раз болел, а сейчас я умею правильно питаться! Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и делают его более сильным. А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Я сейчас с вами хочу поиграть в игру «Светофор здоровья». Я назову продукты, если полезные продукты – вы бежите на месте, а если вредные – стоите.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | |
|---|---|
| мёд, гречка, геркулес, изюм, масло. творог, рыба, мясо, яйца, орехи. ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы. Рыба, кефир, геркулес, яблоки, растительное масло, лук, груши, морковь, капуста, молоко. | Чипсы, пепси, фанга, сало, жирное мясо, торты, сникерс, конфеты, мороженое и т.д. |
|---|---|

Буратино: - Молодцы, ребята. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Это и есть секрет здоровья.

Физкультминутка

Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два - нагнулся,
Руки в стороны развёл, Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Буратино проводит спортивные соревнования. Буратино:

Скажите, пожалуйста, прежде чем сесть за стол, что надо сделать?

Дети. Вымыть руки

(Звучит фонограмма со стуком колес поезда)

2 станция: «Мед. пункт»

Ведущий: Вам предложены буквы, в которых зашифрованы названия различных медицинских средств, попробуйте выбрать медицинские термины и назвать их.

(Ответы: Пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, жгут.)

Т К А У Т Ъ 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 Ъ Н Н А Ш А Т Ы Р .

(Звучит фонограмма со стуком колес поезда)

3 станция: «Ромашка» (можно изменить или добавить другие вопросы)

Ведущий: Ребята, у меня в руках ромашка. На лепестках ромашки записаны вопросы. Каждый из вас по очереди отрывает лепесток и зачитывает вопрос, а потом отвечает.

Лепестки-вопросы

1. Сладкий камень в воде тает. (Сахар)
2. Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко)
3. В доме еда, а дверь заперта. (Яйцо)
4. В воде рождается, а воды боится. (Соль)
5. Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук, чеснок)

6.Самое простое правило избежать «болезни грязных рук» - это ... (Мытьё рук перед едой)

7.Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (Фтор)

8.Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты. (Кипячёной)

(Звучит фонограмма со стуком колес поезда)

4 станция: «Пословицы» Перед вами вами пословицы, они разрезаны на части, соберите их.

Холода не бойся - ... (по пояс мойся)

В здоровом теле - ... (здоровый дух)

Здоров будешь - ... (всего добудешь)

Болезнь человека не красит.

Болен лечись, а здоров – берегись.

Быстрого и ловкого болезнь не берет.

Не рад больной и золотой кровати.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Чтобы больным не лежать, надо спорт уважать.

Здоровье дороже денег.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Крепок телом - богат душой.

Сон - лучшее лекарство.

Живи, разумом, так и лекаря не надо.

Бег не красен, да здоров.

Съеденное вечером впрок не пойдет.

(Звучит фонограмма со стуком колес поезда)

4 станция: «Памятка здоровья» Ведущий: Вам необходимо составить памятку здоровья(зачитывают и отдают жюри)Итоги жюри.

Вед: Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь - все добудешь». И не забывайте, что чистота - залог здоровья. Так будьте все здоровы!

Награждение команд.

Песня «Голубой вагон»

Частушки

1. Про здоровый образ жизни

**Мы частушки пропоем
Потому что мы с друзьями
И не курим и не пьем**

2. Когда куришь сигарету,

**Когда пьешь ты алкоголь
Не забудь, что жизнь вот эту
Проживешь ты с цифрой ноль**

3. Чтоб поднять авторитет

**Нужна пачка сигарет
Ты теперь в авторитете
Куришь пачку в туалете.**

4 . Про наркотики друзья

**Петь совсем не хочется
Потому что гадость это
Плюнуть даже хочется**

5. Пропаганда ЗОЖ везде

**Олимпиада в Сочи
И страна, чтоб ты здоров
Работает до ночи**

6. Мы желаем вам, ребята,

**Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.**

КРЕПЫШИ»: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать —
Станем душ мы принимать.

Чтобы день твой был в порядке,
Начни его с зарядки.

«СИЛАЧИ»: Мы — почти уже спортсмены.
Каждый день свой непременно
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дремой в прятки.

Тот, кто с нами хочет плыть,
Ловким, смелым должен быть!

«ЧИСТЮЛИ»: Мы — чистюли, несомненно.
Нужно мыться непременно.
Утром, вечером и днем —
Перед каждою едою
После сна и перед сном.

В здоровом теле — здоровый дух.

РАСТИШКИ:

Быть здоровым, быстрым , ловким

Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка.

Спортсмены:

Приходим, чтобы победить, уходим потренироваться.

Здоровята:

Наш девиз: Не унывать!
Все пройти и все узнать!