

**Филиппова Любовь Иосифовна**  
**воспитатель ИСТ**  
**МБОУ «Овгортская ШИСОО»**  
**с. Овгорт**

## **Сценарий воспитательного мероприятия на тему: «Молодежь - за здоровый образ жизни»**

**Цели** – в игровой форме формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью, развивать навыки самоконтроля; продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Обучающие:  
познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.
2. Воспитывающие:  
продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни: воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, прививать потребность заботиться о своём здоровье.
3. Развивающая:  
развивать логическое мышление, речь, развитие у воспитанников навыков работать в коллективе.

**Используемые методы.**

Словесный. Выступления ведущего, медсестры, участников мероприятия.

Наглядный. Использование плаката

Практический. Игровые задания.

**Продолжительность мероприятия:** 40 минут.

**Участники:** в игре принимают участие дети 1 группы. Состав две команды 10 человек, в том числе капитан

**Ход мероприятия.**

**Ведущая:** Наша сегодняшняя игра направлена на профилактику вредных привычек и на создание позитивных эмоций, способствующих поднятию духа и сплочению команд. Поприветствуем участников игры, гостей, уважаемых членов жюри. Итак, мы начинаем креативно – интеллектуальную - программу «**Молодежь - за здоровый образ жизни**». Участникам игры пожелаем море энергии, азарта, смекалки и рассудительности.

**Медсестра:** И так, давайте вместе с вами составим формулу жизни: Скажите

**ЖИЗНЬ = здоровье + семья + учеба + друзья +...**

Вопрос: Если здоровье поставим на другое место, то изменится сумма жизни? Изменится качество жизни? Отлично.

**Конкурс 1: Название команды**

**Медсестра.:** Чтобы начать игру вам необходимо стать командой. Для этого нужно придумать название вашей команды, и выбрать своего капитана.

*Время на выполнение – 2 минуты.*

Быть здоровым — естественное желание человека. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

ЗОЖ — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте сейчас вместе с вами определим составляющие элементы Здорового образа жизни.

## **Конкурс 2: «Ромашка»**

### **Ведущая:**

На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ. Этот цветок сегодня, нам поможет раскрыть секреты здоровья.

Итак, здоровый образ жизни составляют:

Капитаны команд прокомментируют совместное выполненное задание. подводит итоги.

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- **режим дня;**
- прогулки;
- сон;
- спорт;
- общение
- закаливание;
- рациональное питание;
- **личная гигиена;**
- положительные эмоции.

## **Конкурс 3. Интеллектуальная разминка**

**Медсестра:** Сейчас поиграем игру в слова. Капитан команды **Улыбка** и капитан команды **Пульс** подойдите к столу и выберите себе 1 конверт, но не открывайте его. В этом конверте спрятано слово, вам нужно достать буквы и сложить слово на столе. Вам предлагается разгадать анаграммы (это слово, образованное перестановкой букв).

Как только вы сложите буквы в слово вы поднимаете руку!

Анаграммы для команд:

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Это болезнь, и вы должны знать, осознавать, что они приносят вред нашему здоровью.

### **Разминка для капитанов «Сила духа»**

**Ведущий:** А сейчас мы проверим капитанов на силу духа. Ведь как мы только что определили «В здоровом теле – здоровый дух!» И кто быстрее надует и лопнет воздушный шарик.

## **Конкурс 4: Пословицы**

### **Медсестра:**

Следующий конкурс называется «Пословицы».

Это конкурс пословиц о здоровье. «Хорошая пословица поднимет любого молодца». Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Сейчас каждой команде раздам листочки с разрезанными словами, из этих слов, вам нужно собрать пословицы.

*Раздам слова – выложить пословицу*

**Здоровье потерял — все потерял.**

**Береги платье снову, а здоровье смолоду.**

**В здоровом теле – здоровый дух**

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке**

## **Конкурс 5 Викторина «Мозговой штурм»**

В этом конкурсе я задам вам вопросы на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл.

**Вопросы команде №1:**

- Что на свете дороже всего? (здоровье)
- Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
- Прибор для измерения температуры (термометр)
- Орган вкуса (язык)
- Сколько у здорового человека зубов? (32)
- Какое растение «от семи недугов»? (лук)
- Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье (Смех)
- Лёд, снег, чай, пар, туман, одним словом. (Вода)
- Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить (рыбий жир — витамин Д)
- Главный командный пункт человеческого организма (головной мозг)

**Вопросы команде №2:**

- Синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД)
- Болезнь заядлых курильщиков (бронхит)
- Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (мёд)
- Какие болезни может лечить кошка? (сердечно-сосудистые)
- Она является залогом здоровья (чистота)
- Наука, изучающая строение тела человека (анатомия)
- Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (морс)
- Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (сердце)
- Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (наркоман)
- Физическая или нравственная стойкость, выносливость (закалка)

**Уважаемое жюри подведёт итоги игры. А мы с вами продолжим Психологическую игру «Пирамида».**

**Ведущая:** Пока наши жюри подводят итоги, мы немного поиграем. Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе еще по двое игроков и т. д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

Ребята выстраиваются в «пирамиду».

**Медсестра:** Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест. Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяются среди молодежи вредные привычки. Хотя бы кто-нибудь из Вас задумался, зачем Вас поднимают с места, хоть кто-нибудь пытался отказаться?

Каждый человек знает, какое страшное горе приносят вредные привычки. Но почему же зависимых людей становится все больше и больше?

**Медсестра:** Я верю, что вы относитесь к жизни серьезно. Может кто-то уже думает о будущей специальности. И, конечно, как любой современный человек, вы уделяете внимание спорту, стараетесь хорошо выглядеть - аккуратно и модно.

**Ведущая:** Вы сейчас находитесь на очень важном жизненном рубеже. Недалёк тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить её должны во всеоружии, хорошо подготовленными и физически, и морально.

**Медсестра:** Так не позволяйте вредным привычкам портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе, и о других.

Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше.

Выбирайте здоровый образ жизни! Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

**Награждение команд.**