

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
(МБУ ДО «Дом детского творчества»)

ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ
«Путешествие в страну здоровья»
(для детей в возрасте 10-11 лет)

Автор-составитель: Боярова
Виктория Валерьевна, педагог
дополнительного образования
МБУ ДО «Дом детского
творчества»

Беловский район
2021

Сценарный план мероприятия

Форма мероприятия: игра-путешествие

Название: «Путешествие в страну здоровья»

Время проведения: 45-60 мин.

Место проведения: МБОУ «Менчерепская СОШ»

Цель: сформировать ценностное представление о здоровье.

Задачи:

- систематизировать знания детей о составляющих здоровья: гигиене, правильном питании, спорте и т. д.;
- мотивировать детей на поддержание здорового образа жизни через игру, спорт, двигательную активность;
- развивать творческие способности, умение работать в команде, коммуникативные навыки, умение аргументировать свою позицию;
- воспитывать культуру здоровья желание заниматься спортом, правильно питаться, следить за гигиеной.

Участники: дети в возрасте 10-11 лет

Действующие лица: ведущий

Инструментарий: задания-карточки к конкурсам , средства личной гигиены, музыкальное оформление, ноутбук, проектор.

Ход мероприятия (прилагается)

Ход мероприятия:

Добрый день дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Скажем "Здравствуй" руками!

Скажем "Здравствуй" глазами!

Скажем "Здравствуй" мы ртом -

Засияло солнце с нами.

Я рада, что солнце засияло в нашем уютном детском клубе. Ребята, а вы любите путешествовать? Мы с вами отправимся в необычное путешествие в страну – А какую ? Мы узнаем из кроссворда, который нужно отгадать в течение 3 минут.

1. Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка людям всем нужна ... (зарядка)

2. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят... (душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (спорт)

4. Я подмышкой посижу,

И что делать укажу-

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (градусник)

5. Через нос проходит в грудь.

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (воздух)

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой ... (велосипед)

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие ... (коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, ... (тренировка)

ЗАРЯДКА

ДУШ

СПОРТ

ГРАДУСНИК

ВОЗДУХ

ВЕЛОСИПЕД
КОНЬКИ
ТРЕНИРОВКА

Итак , наше время истекло и я предлагаю назвать страну , куда мы с вами сегодня отправимся.

Ответ 1 команды -.....

Ответ 2 команды -.....

В страну **Здоровья** . (по команде -можно ответить хором)

Я думаю, что каждый из всех присутствующих хочет быть сильным, позитивным для того чтобы хорошо учиться, заниматься спортом, бегать, плавать, отдыхать.

И для этого каждый человек при рождении получает замечательный подарок- это здоровье. А что такое здоровье

Обращаюсь к 1 команде- ваших 2 варианта ответа

2 команда- ваших 2 варианта ответа

Можно обратиться к взрослым, если дети затрудняются ответить.

Молодцы ребята!

Здоровье –это главная ценность человеческой жизни, источник радости и хорошего настроения.

В ходе нашей игры – путешествия в страну здоровья. Вам необходимо будет собрать цветок из лепестков, которые вы будете получать на станциях, выполнив правильно задание.

Будьте внимательны, вы должны на лепестках написать - что надо делать, чтобы здоровье было хорошим и отличным. И в конце нашей игры мы посмотрим, какая же команда больше заботится о своём здоровье. Поэтому я предлагаю вам придумать названия команд, которое должно быть связано с названием нашего мероприятия.

Итак, начинаем нашу игру-путешествие. Что мы с собой возьмём в страну здоровья – только учтите, что все вещи должны быть связаны со здоровом образом жизни. (Итак, команды говорят по 3 варианта ответа, не повторяясь)

Итак, **1 станцию** вы узнаете из загадки-

«Стать здоровым ты решил, значит соблюдай.....(ответ- режим)

Режим дня- это определённые виды деятельности. А какие мы узнаем , когда вы правильно составите режим дня из карточек, которые я Вам предлагаю. (карточки -в 2-х конвертах,2 листа бумаги, 2 клея –карандаша) на это задание -2 мин.

Дети составляют примерный режим дня, включив туда:

Подъём

Зарядка

Гигиенические процедуры

Завтрак

Школа

Обед

Прогулка

Выполнение домашних заданий

Ужин

Свободное время

Сон.

Я предлагаю правильность выполнения задания командам поменяться листочками.

Итак, на экране высвечивается режим дня. Давайте проверим, кто точнее составил режим дня.

Ребята молодцы! Если вы правильно чередуете сон, учёбу, отдых, труд, то ваш организм не будет сильно уставать, а значит дольше останется здоровым.

Вы справились с этим заданием и я Вам вручаю **1 лепесток**, где вы можете смело написать, что же надо сделать чтобы быть здоровым. **(Режим дня)**

Продолжаем наше путешествие. После подъёма мы с вами делаем зарядку. А кто из Вас сегодня утром делал зарядку.

- Хлопните в ладошки. Молодцы – вы любите делать зарядку ,которую очень любил А.В. Суворов.

А кто такой А.В. Суворов - один из великих русских военачальников. С детства мечтал быть военным. Вставал в 2 часа ночи и в течение 1 часа.

делал зарядку на улице в любую погоду, а ещё обливался холодной водой.

А вы знаете, что во время зарядки кровь быстрее движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеточек головного мозга. Во время зарядки все косточки распрямляются, ваши мускулы становятся крепче, а значит , и вы чувствуете себя здоровыми и сильными.

Чтобы стать здоровыми и сильными и получить ещё один лепесток вы должны под музыку сделать зарядку.

(Выполнение зарядки под музыку)

Командам вручается **2 лепесток - Зарядка**

Мы отправляемся дальше в наше путешествие.

Появляются Микробы.

Мы такие, мы такие – вредные и грязные,

Мы микробы не простые, очень мы опасные.

Мы- микробы, хорошо бы ,

Чтоб ты нас рукой потрогал.

Дай мне, мальчик ,свои руки,

Поселюсь там навсегда.

Ведущий: Достает 2 корзинки

Мочалка, мыло и вода-

От микробов нет следа

Потому, что гигиена помогает нам всегда.

Микроб: Ой, быстрее убегаю, потому что таю, таю.

Ведущий: Микробы встречаются на каждом шагу. И чтобы избежать нужно соблюдать-гигиену. А что такое **гигиена?** А гигиена – это учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому. (Определение из толкового словаря С. И. Ожегова)

Каждой команде предлагается набор предметов в корзинках. Вам необходимо в течение 3 минут на обдумывание выбрать предмет и рассказать для чего предназначен, как им пользоваться и какие существуют правила?

Я вижу вы много знаете. Предметы личной гигиены нужны для укрепления здоровья. И ВЫ получаете **3 лепесток- Гигиена**

Мы снова, продолжаем наше путешествие и я Вас попрошу посмотреть на экран.

Давайте назовём виды спорта.

Я показываю ... 5 видов спорта.

Для того, чтобы снять усталость необходимо вести активный образ жизни и заниматься каким-нибудь видом спорта.

Но вот мы сейчас и проверим.

1 команда становится напротив 2 команды.

Итак. Сейчас я предлагаю командам словами подарить те вещи, которые связаны со спортом и помогают поддержать здоровье в хорошей форме.

Начинаем с первых игроков и заканчиваем (2 раза пройти)

Мне понравились, все подарки, которые вы подарили друг другу и получите **4 лепесток-**

Спорт

Мы должны помнить, что природа заложила в нас ежечасную потребность в движении.

Продолжаем наше путешествие, взяв с собой все спортивные вещи, которые мы с вами назвали.

Мало спортом заниматься, надо правильно питать

Каша-это хорошо, а с витамином- лучше.

Как поесть и что поесть, ответ у вас на это есть.

Хорошо! Хорошо! Не волнуйся, мы сейчас тебе поможем определить, какие продукты считается полезными, и помогают расти детям, питают организм, делают хорошим здоровье.

(Командам выдаются конверты с названиями продуктов)

Рыба, Pepsi, кефир, чипсы, каши, жвачка, пицца, мясо, булки, печенье, майонез, фрукты, помидоры, чеснок, творог, орехи, маргарин, консервы, хот-дог, оливковое масло, овощи.

1 команда- называет полезные продукты

2 команда- вредные

Ребята, вы знаете, что для организма человека нужны витамины, они поступают вместе с едой полезной, которую вы назвали.

Витамин А- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

-Витамин С- прячется в чесноке, капусте. Луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

-Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

Итак, наше путешествие подошло к концу.

Что нужно делать, чтобы здоровье было хорошим. Подсказки – наши станции. А вот вам ещё два лепестка. На всех лепестках сделать надписи – 3 минуты на задание. Затем вы должны их прикрепить, чтобы получился цветок.

Итак, 1 команда- зачитывает

2 команда- добавляет.

Наши цветки не были бы такими замечательными, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам что в жизни хорошо, а что плохо.

Радуга 3 цвета:

Жёлтый- отлично

Красный- хорошо

Синий- не очень понравилос.ь

Наша Радуга расцвела яркими красками. Я вижу, вы провели время с пользой. Узнали, что здоровье-это ценность. Что можно сделать для своего здоровья, чтобы не болеть, не огорчать родителей, а жить и радоваться.

Здоровье-это подарок. Оно как волшебная палочка помогает выполнять заветное желание. И эту волшебную палочку нужно беречь и не отдавать в руки вредным привычкам.

Спасибо за приятное путешествие .

До свидания!

Приложение

1. Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна ...(зарядка)

2. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.
Дождик льет с потолка
Мне на спину и бока!
До чего ж приятно это,
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят...(душ)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет...(спорт)
4. Я подмышкой посижу,
И что делать укажу -
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать. (градусник)
5. Через нос проходит в грудь.
И обратный держит путь.
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем. (воздух)
6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ: это мой ...(велосипед)
7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки
А несут меня не кони,
А блестящие ...(коньки)
8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка
И, конечно, ...(тренировка)

Подъём

Зарядка

Гигиенические процедуры

Завтрак

Школа

Обед

Прогулка

Выполнение домашних заданий

Ужин

Свободное время

Сон.

Выбрать вредные продукты

Рыба

Пепси - Кола

Кефир

Чипсы

Каши

Жвачка
Пицца
Мясо
Булки
Печенье
Майонез
Фрукты
Чеснок
Творог
Орехи
Маргарин
Консервы
Хот-дог
Оливковое масло
Овощи