

Данный сценарий разработан мной и рассчитан на взрослую аудиторию. Вы можете провести его с коллегами или родителями своих воспитанников.

Сценарий методического мероприятия — конкурса для родителей
«В здоровом теле – здоровый дух!»



Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- расширять и закреплять представления педагогов о здоровом образе жизни (занятия физкультурой и спортом, здоровое питание, польза витаминов, соблюдение правил личной гигиены и т.д.)
- воспитывать корпоративный дух, взаимовыручку, коллективизм;
- развивать творческие способности, внимание, память, воображение;
- развивать партнерские взаимоотношения с семьями воспитанников.

Оборудование: 2 карточки, на которых записаны названия овощей, фруктов, продуктов; 2 мольберта, 2 листа формата А4, 2 карточки с кроссвордом, карточки с пословицами.

Ход: в зал входят команды-участницы.

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу эти хорошие, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте дорогие коллеги и родители, участники и болельщики. Сегодня в нашем детском саду проходит День Здоровья. Я надеюсь, что ближайший час каждый из нас проведет с пользой для своего здоровья.

Какой же конкурс без жюри? (Представление жюри).

Нашим командам было дано задание придумать название и девиз своей команды и подготовить небольшую презентацию. Это и будет нашим первым конкурсным заданием (максимальная оценка 3 балла)

Конкурс 1. Название, девиз, презентация (до 5 минут).

Конкурс 2. «Блицопрос». (4 балла)

Ведущий: Каждой команде предлагается по 4 вопроса и по 3 варианта ответов. Отвечать нужно быстро, время на обдумывание не дается, отвечает любой член команды. За каждый правильный ответ 1 балл.

Вопросы для первой команды.

1. Как часто надо менять зубную щетку?

- раз в два года;
- каждые 3-6 месяцев;
- как только она приобретает потрепанный вид.

2. Что меньше всего защищает нас от простуды и гриппа?

- частое мытье рук;
- противогриппозная вакцина;
- *отказ от прогулок в холодную погоду.*

3. Как часто надо давать отдых глазам, если вы пользуетесь компьютером, читаете или занимаетесь делами, требующими зрительного внимания?

- каждый час;
- *каждые полчаса;*
- каждые 10 минут.

4. Каково оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?

- 15-36 см;
- *от 50 см и более;*
- 61 – 76 см.

Вопросы для второй команды:

1. Как правильно дышать?
 - ртом;
 - *носом;*
 - ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
2. Какая вода опаснее для здоровья?
 - мутная вода из под крана;
 - *поступающая по свинцовым трубам;*
 - с добавками фтора.
3. Что делать, если на улице вас застала гроза?
 - *спрятаться в машине;*
 - встать под высоким деревом;
 - распластаться на земле.

Конкурс 3. «Витаминиада». (4 балла)

Ведущий: Все мы знаем, что одной из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Важнейший жизненно необходимый компонент здорового питания – витамины. По моему описанию, постарайтесь назвать витамин, о котором я говорю.

Вопросы для первой команды:

1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, улучшает состояние кожи. (А)
2. Этот витамин – антиоксидант- имеет большое значение для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, улучшает состояние кожи, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Е)

Вопросы для второй команды:

1. Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, отвечает за поступление и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы и кости. (С)
2. Этот жирорастворимый витамин необходим для утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а также для профилактики остеопороза. (Д)

Молодцы! Но это только первая половина конкурса! Сейчас вы получите карточку, на которой записаны названия овощей, фруктов, иных продуктов. Нужно подойти к мольберту, на котором записаны витамины (С,В,Е,А). Названия из карточки записать рядом с тем витамином, содержание которого является оптимальным для данного продукта.

С. Черная смородина	В. Ржаной хлеб	Е. яичный желток	А. морковь
Шиповник	салат	подсолнечное масло	щавель
Апельсины	картофель	говяжья печень	рыбий жир
Клюква	дрожжи	арахис	шиповник
Капуста			капуста
Помидоры			горох
Зеленый лук			

Ведущий: пока жюри подсчитывает промежуточные результаты, предлагаю вам – **творческую паузу**. (Представляет свой номер первая команда)
 Жюри оглашает результаты.

Конкурс 4. «Эрудиты». (6 баллов)

Ведущий: а теперь настало время, уважаемые участники, проверить вашу эрудицию. Каждой команде (по очереди) я задам по 3 вопроса. Ответ должен быть точным и подробным.

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако, дети реже ломают кости, чем взрослые.

От наличия какого вещества в костях это зависит?

Из каких продуктов питания организм может получить это вещество?

Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества?

(это вещество-кальций. Он придает костям твердость. Много кальция содержат молочные продукты. Витамин Д способствует поступлению кальция в кости и предотвращает рахит).

2. Заяц, выросший в клетке, умирает при первом быстром беге.

Может ли такое приключиться с человеком?

Что такое гиподинамия и чем она опасна?

(безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия — это малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, ожирению, заболеваниям сердца, пищеварительной системы и т. д.)

3. Обжора роет себе могилу ложкой и вилок — гласит народная мудрость.

Почему?

(Люди с избыточным весом имеют, как правило целый букет заболеваний: гипертонию, сахарный диабет, болезни почек и печени, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальной массой тела).

4. Весна. Солнечно. Наташа загорает около закрытого окна. Потом она открыла окно. Через час на теле ожог.

Как это можно объяснить?

Что необходимо делать, чтобы избежать этого?

Полезен ли загар?

(Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загар невозможен. Но и открыв окно, Наташа загорает неправильно. т.к длительность первого пребывания на солнце должна составлять несколько минут. Для того, чтобы кожа не обгорела следует применять солнцезащитные кремы. Загорать полезно, так как под действием солнечных лучей образуется витамин Д).

5. Сколько должен спать человек?

В какое время сон эффективнее?

(Восточные мудрецы подметили, что сон до полуночи в два раза эффективнее сна после 12 часов ночи. Поэтому рекомендуется пораньше ложиться спать и рано вставать: спать с 21-23 часов до 6-7 часов. Длительность сна — 8-9 часов.)

6. Откуда в Европу попал табак? Кто его привёз? Что такое «пассивное» курение? Насколько оно опасно?

(Христофор Колумб из Америки завёз в Европу табак. В ситуации «пассивного» курения некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.)

Конкурс 5 «Кроссворд» (5 баллов)

Ведущий: Сейчас каждая команда получит кроссворд, на разгадывание которого командам дается по 3 минуты. Время пошло!

Конкурс 6. «Домашнее задание» (3 балла)

Ведущий: Командам было дано задание — приготовить вкусное и красивое блюдо из полезных продуктов, а также презентацию этого блюда. Жюри уже готово оценивать полезные свойства, вкус, оформление и оригинальность вашего кулинарного шедевра. Слово для презентации (не более 2 минут) предоставляется командам!

Конкурс 7. «Пословицы» (за каждую правильную пословицу-1 балл)

Ведущий: русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими — это помогало переносить им все трудности и невзгоды. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди — это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то честные и благородные люди, способные прийти на помощь. В русском языке много пословиц о здоровье. Давайте попробуем их вспомнить. (ведущий предлагает командам по очереди карточки, на которых написано начало пословицы или поговорки. Команда должна вспомнить пословицу до конца).

- В здоровом теле-.....(*здоровый дух*).
- Держи голову в холоде, живот в голоде,.....(*а ноги в тепле. Проживешь сто лет на земле!*)
- Береги платье снову, а.....(*здоровье смолоду*).
- Болен - лечись, а.....(*здоров — берегись!*)
- Деньги потерял-ничего не потерял, время потерял — много потерял,.....(*здоровье потерял — всё потерял*)
- Кто не курит, кто не пьёт,(*тот здоровье бережет*).

Молодцы! А закончить наш конкурс пословиц я хочу английской пословицей - «Если вам за 50 и вы только что проснулись, и у вас ничего не болит, значит вы уже умерли». Это, конечно, шутка! Живите долго и не болейте! Ваше здоровье в ваших руках!!!!

Пока жюри подводит окончательные итоги, предлагаю **творческую паузу** и свой номер нам покажет вторая команда.

Жюри готово огласить результаты конкурса? (оглашение результатов). Дорогие друзья! Сегодня среди нас нет победителей и побежденных. Но я думаю, что это время мы все провели с большой пользой для нашего здоровья. Будьте здоровы!