

Сценарий игры «Быть здоровым – это здорово!»

Оборудование: Проектор и экран для показа презентации, шары, мячики, палочки, ведерочки, лук.

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 занятие здоровья пришел,

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны.

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Викторина для команд

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь

жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом — зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)

Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.

Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу или мелису. Из зелени — салат, укроп, шпинат. Из ягод — черная смородина, клубника.

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)

Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за

редчайший состав витаминов, минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)

Комментарий: никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни медики.

Ведущий. Врачи посчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так мальчики 14-15 лет должны делать 28500 шагов в течение суток, а девочки — 23500 шагов.

2 тур: Песня. Спорт и здоровье,

Ловкость и сила.

Надо чтоб школа. Это привила.

Скажут однажды Ласково дети:

Нету урока

Лучше на свете.

Ведущий. Пословиц, ведь народная мудрость гласит истину, пословицы, а вы продолжите.

Пословицы Для команды 1:

Береги платье снову, а здоровье... (смолоду)

Чистота — половина... (здоровья)

От здоровья... (не лечатся)

Было бы здоровье, а счастье... (найдется)

Где здоровье там же... (красота)

Двигайся больше — проживешь... (дольше)

После обеда полежи, после ужина... (походи)

Лук семь недугов... (лечит)

Не по лесу болезнь ходит... Забота о здоровье — лучшее... Каждому своя болезнь ...

Команды отвечают.

3 тур – Газета (боевой листок)

Ведущий. Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и правильный обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

Ведущий. Заканчивается наше состязание.

Желаем вам горы перейти,

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

Ведущий. Благодарим всех за участие в игре. Пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

