Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования «Надежда»

Игровая программа

«Мы за здоровый образ жизни»

**Почтовый адрес:**

678190

РС (Я), Мирнинский район,

п. Айхал, ул. Энтузиастов,1

8 (41136) 6 10 81

**Автор:**

Юсупова Гульнара Радиковна, педагог- организатор, руководитель ДОО «Юность Якутии» МУДО «ЦДО «Надежда»

**Категория игровой программы:** «Подвижно-развлекательная»

**География проекта:** Республики Саха (Якутия), Мирнинский район, п. Айхал

**Пояснительная записка**

Программа может быть проведена на любой игровой площадке, в спортивном зале, в школьном и оздоровительном лагере, в любое время года. Участие принимают 2-3 команды детей (младшего школьного возраста) по 8-12 участников. До начала конкурса формируются команды, участники которые выбирают своего капитана.

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
* способствовать укреплению здоровья детей;
* развивать навыки работы в команде, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
* воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Оформление:**

* Воздушные и геливые шары.
* Плакаты.

**Этапы подготовки игровой программы:**

1. **Подготовительно-организационный этап:**
* Определение темы, целей, возрастных категорий участников, места и даты проведения игровой программы.
* Изучение возрастных особенностейдетей.
* Подбор материала. Составление сценария.
* Подбор костюмов и реквизитов. Репетиции.
* Подготовка флешмоба.
* Работа с командами (формирование команд, выбор капитанов).
* Определение состава жюри и приглашение.
1. **Основной этап:**
* Проведение игровой программы.
1. **Завершающий этап:**
* **Анализ игровой программы организаторами.**
* Опрос участников и зрителей по результатам игровой программы.
* Статья в газете «Вести Айхала».

**Ход мероприятия:**

*Гости, родители в зале/ на стадионе.*

*Под звуки веселой мелодии появляются ведущие – принцесса Спорта*

 *и принцесса Игра. Танец.*

**Принцесса Спорта:** Здравствуйте, ребята! Я - принцесса Спорта, а это моя подруга принцесса Игра. Мы пригласили Вас повеселиться сегодня с нами!

**Принцесса Игра:** Добрый день! Чтобы быть здоровым и сильным – нужно заниматься спортом. Ведь вы любите спорт?

*Дети: да!!!*

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт - игра,

Всем участникам - физкульт - ура!

**Принцесса Спорта:**« Берегите здоровье»- эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться

**Принцесса Игра:**Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

*Видеоролик.*

**Принцесса Спорт:** Мы рады видеть всех вас сегодня на игровой программы «Мы за здоровый образ жизни». В игре примут участие 2 команды. Аплодисменты!

**Принцесса Игра:** Я вижу, что команды уже готовы к игре, но прежде, хочу представить вам жюри, которое будет оценивать задания *(представление жюри).* Аплодисменты!

**Принцесса Спорт:**Команды приглашаем на разминку!

*Распределение по залу.*

**Принцесса Игра:**Смотрите на нас и повторяйте!

*Флешмоб.*

**Принцесса Игра:** Молодцы!

**Принцесса Спорт:** Аплодисменты друг другу!

**Принцесса Игра:** Возвращаемся на свои позиции.

**Принцесса Спорт:** Капитанов попросим подойти, чтоб выбрать название команды.*Капитаны вытягивают название команд.*

**Принцесса Игра:** Ребята, вам необходимо за 1 минуту ознакомить всю команду с названием и девизом. Отрепетировать.

**Принцесса Спорт:** Время вышло. Итак, начинаем! Команда 1…команда 2…

Аплодисменты командам!

**Принцесса Игра:** Приятно познакомиться!

*Другой вариант:Придумывают название команды на тему здорового образа жизни и свой девиз.3-5 мин.на подготовку. Команды готовятся, в это время проводится для болельщиков игра – кричалка «Это я, это я, это все мои друзья».*

***Принцесса Спорт:*** *Болельщики, для вас также есть разминка.*

***Принцесса Игра:****Все знают игру-кричалку "Это я, это я, это все мои друзья"*

*Дети: да!!*

*Болельщики, готовы?*

*Дети, родители: да!!*

*(Если согласны с утверждением дружно кричим: "Это я, это я, это все мои друзья", если нет – топаем ногами)*

*Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов…;*

*Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым…;*

*Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру…;*

*Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица…;*

*Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны…;*

*Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки…;*

*Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей…;*

*Кто согласно распорядку выполняет физзарядку…;*

*Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать…?*

***Принцесса Спорт:*** *Аплодисменты нашим болельщикам!*

**Принцесса Игра:** Теперь точно все готовы! Начинам! Первый конкурс «**Путешествие на воздушном шаре».**

**Принцесса Спорт:** Сейчас мы узнаем, какая команда дальше улетит на воздушном шаре.

**Принцесса Игра:** Каждая команда встаёт в круг, держась за руки.

Задание: как можно дольше удержать воздушный шарик в воздухе, не расцепляя рук.

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Спорт:**второй конкурс**«Узел здоровья».**

Задание:участникам необходимо взяться за руки,любыми способами запутаться между собой и не навредить друг другу. Пройти дистанцию.

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Игра:** Третий конкурс **«Переправа».**

Задание: нужно переплыть бурлящую речку. Вся команда встаёт на плот (*ткань размером 1\*1м*).

**Принцесса Спорт:** как можно быстрее перебраться на берег всей командой, не замочив ног (*пространство вокруг плота – вода*).

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Игра:** четвертый конкурс **«Кумир моей мечты».**

Задание:закрытыми глазами нужно нарисовать портрет своего кумира. Каждый участник рисует по одной части тела. Всем все понятно?

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!*Ведущие демонстрируют гостям работы команд.*

**Принцесса Спорт:** пятый конкурс **«Сделай сам»**.

Задание:Необходимо сделать бумажный самолет за 1 минуты. Приготовились. Начали!

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Игра:** А сейчас предлагаю всем участникам выпустить самолеты в небо! Приготовились. Начали! Вы только что увидели авиа шоу самолетов сделанных своими руками.

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Спорт:** Главные факторы здоровья – движение. Продолжаем веселиться и проверим ваш интеллект.

**Принцесса Игра:**Шестой конкурс так и называется **«Напряги мозги».**

Задание: за 1 мин. командам нужно решить ребусы ( *Без помощи листов*).

*Выполнение задания.*

**Принцесса Спорт:** Пока команды выполняют задание.

**Принцесса Игра:** Для болельщиков конкурс "Загадки ".

Аплодисменты командам и болельщикам!

**Принцесса Спорт:**седьмой конкурс **«Бумажный мяч».** В этой эстафете принимают участие только капитаны. Задание: Капитаны, вам необходимо пробежать от старта до финиша с ракеткой подбрасывая бумажный мяч. Команда и болельщики, поддерживаем своих капитанов.Капитаны, готовы? 3,4…

*Выполнение задания. Оценки жюри.*

Аплодисменты командам!

**Принцесса Спорт:** Слово предоставляется жюри.

*Подведение итогов.Награждение.*

**Принцесса Игра:** Вот и подошла к концу наша встреча. И совсем не важно, кто сегодня набрал больше балов. Самым главным в любом конкурсе является не победа, а участие.

**Принцесса Спорт:** А цель нашей программы – это наше здоровье. Помните, что здоровье нужно беречь и укреплять еще с детства. И тогда вас ждет долгая, веселая и счастливая жизнь.
**Принцесса Игра:** А завершим мы наш праздник общей фотографией на память.

*Фотографирование.*

**Принцесса Спорта:** Нам тоже очень понравилось, как вы соревновались. Мы очень рады, что вы такие ловкие, быстрые и смелые.

**Принцесса Игра:** Ребята, благодарим вас за участие. До свидания!

Приложение 1

Ребусы









Приложение 1

Загадки

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный ...
*(хоккей)*

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы...
*(футбол)*

Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон.
Во что играли? В ...
*(бадминтон)*

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
*(Лыжня)*

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
*(Лыжник)*

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
*(Клюшка)*