

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя образовательная школа №10 х.Новосадковский

Сценарий
«Если хочешь быть здоровым»

Выполнили:

Усик А.А.

Рябухина О.А.

24.03.2025

Сценарий летнего оздоровительно-закаливающего мероприятия «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»

ЦЕЛЬ: Формирование устойчивой мотивации к сохранению укрепления здоровья.

Задачи:

- повысить уровень знаний в области закаливания организма;
- познакомить учащихся с мероприятиями по профилактике простудных заболеваний и укреплению иммунитета;
- воспитание чувства товарищества, творческого и логического мышления, воспитание собранности и организованности.

Ход праздника.

Ведущая 1: Здравствуйте, ребята!

Ведущая 2: Здравствуйте, коллеги!

Ведущая 1: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье и здоровом образе жизни.

*В детстве часто я болел,
И всегда таблетки ел.
А потом стал закаляться,
Водой холодной обливаться.
И сразу стал здоровым я,
Счастлива моя семья!*

Ведущая 2: Ребята, как вы думаете, почему люди простужаются и болеют? (*Ответы детей*).

Кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому даже маленький сквозняк может привести к насморку, чиханью и к более серьезным последствиям. В результате охлаждения, защитные силы нашего организма ослабевают, и болезнетворные микробы начинают проявлять свои вредные свойства, в результате чего появляется насморк, кашель или ангина. Возникает общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям.

Ведущая 1: Дети, а вы болеете? (*Ответы детей*). Давайте послушаем песню.

Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Ведущая 1: Ребята, вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? (*Да!*) Конечно да! А почему вы хотите быть здоровыми? (*Ответы детей*).

Ведущая 2: Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. А жить надо долго долго.... Для этого нам надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать? (*Ответы детей*)

Ведущая 1: (*подводя итог*)

Чтобы быть здоровым, надо вести здоровый образ жизни. А что это такое? Это значит:

- заниматься физкультурой и спортом;
- надо правильно питаться;
- надо во время ложиться спать, чтобы выспаться. Детям нужно много спать, чтобы хорошо расти. Хороший сон даёт нам силы справиться со всеми нашими делами;
- надо гулять на свежем воздухе;
- надо.....

Ведущая 2: Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим режим дня. Вы знаете, что такое режим дня? (*Ответы детей*)

Ведущая 1: Режим дня — это определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Очень важно расставить все это в определенной последовательности, отвести правильное время и место тому, что вы делаете в течение суток. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит останется больше здоровым.

Ведущая 2: Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и зарядки. А для чего мы делаем зарядку? *(Ответы детей).*

Ведущая 1: Да, ребята, во время зарядки кровь быстрее движется по сосудам, она согревает наше тело. Во время зарядки все косточки распрямляются, ваши мускулы становятся крепче, а значит, и вы чувствуете себя здоровыми и сильными. А сейчас я приглашаю всех на спортивную зарядку.

Выполняется зарядка под ритмичную музыку

Ведущая 2: **Здоровье** — первое и необходимое условие благополучия нашей жизни. Поэтому его сохранение цель всей нашей жизни. Есть много разных способов, что бы сохранить свое здоровье.

Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

Один из способов сохранить здоровья — **закаливание организма.**

Ведущая 1: **Закаливание** — это система мероприятий, которые направлены на повышение устойчивости защиты и приспособления организма человека ко многим факторам внешней среды (к холоду, жаре и т.п.)

Задача закаливания — сделать организм человека стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению инфекциям.

Закаливание имеет много разновидностей, прежде всего различают закаливание

Ведущая 2: Итак, ребята, тема нашего мероприятия сегодня: «Если хочешь быть здоровым — закаляйся!» Давайте ответим на вопрос: Какие природные факторы помогают нам в закреплении нашего организма? *(Отвечают дети)*

Правильно!

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними бодее мы оружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

С давних времен для закаливания использовались естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ

Ведущая 1: Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие и сон.

Ведущая 2: Ребята, вы любите солнце? *(Да!)*

А вы знаете, что принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила? Солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно: от 10 мин до 30-40 мин. Надо опасаться перегревов, не забудьте, выходя на солнце, надеть на голову панаму или платок.

Игра «Панамки» (как со стульями)

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Ведущая 1: Воздух — это среда, которая постоянно окружает человека. Воздух — свежий, чистый — полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны в лесу. И вообще старайтесь во время воздушных ванн

больше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом.

Ведущая 2: Давайте сделаем с вами дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика **«ДВЕРЦА ОТКРЫВАЕТСЯ-ЗАКРЫВАЕТСЯ»**

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

«ЕЖИК»

Выполним несколько ритмичных и коротких — «колючих» вдохов и выдохов, будто бежит и пытит маленький ежик.

Ведущая 2: А сейчас конкурс «Воздушные шары»

- 1) Парный конкурс. Выбирается несколько пар детей. Один в паре надувает шарик, второй завязывает. Кто быстрее.
- 2) Надувать шарик. У кого быстрее лопнет.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Ведущая 1: Целебные и закаливающие свойства холодной воды с незапамятных времен были известны и широко использовались разными племенами и народами Древней Руси. Вода помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн).

Ведущая 2: Существуют различные виды закаливания водой:

1) **Обтирание** - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань должна хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. После обтирания тело растирают сухим полотенцем.

2) **Обливание** - бывает местное и общее.

Местное обливание - это обливание ног.

Общее обливание - это когда вода охватывает всю поверхность тела, спину, грудь и живот. После окончания - растереть полотенцем.

3) **Душ** действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

4) **Купание** проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

Игра «Водочерпалка»

Игроки каждой команды по очереди зачерпывают воду из ведра, стоящего на старте, бегут и выливают воду в банку. Выигрывает команда, игроки которой перенесут больше воды в банку за отведенное время.

Игра «Мелиораторы» (для взрослых)

Одна из задач этой профессии — осушение болот. Команды стоят у линии старта. У поворотной отметки — тарелки с водой. Это и есть «болото», которое предстоит осушить. По сигналу первый игрок каждой команды бежит к тарелке и изо всех сил дует на воду, стараясь, чтобы она выплеснулась, возвращается и передает эстафету следующему.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Ведущая 1: Древнейший способ закаливания — хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

Ведущая 2: Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам.

Ведущая 1: Результатом закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайтесь получить максимум удовольствия.

Ведущая 2: Ну и чтобы совсем закрепить наши знания о здоровом образе жизни, давайте посоревнуемся, проведем эстафеты.

Эстафеты

Ведущая 1: Ребята, вы много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания. Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить ваше внимание на пословицу: «Каждый – кузнец собственного здоровья». А что делает кузнец?

(Ответы детей).

Ведущая 2: А что должны делать мы? Вы это поняли, ребята? *(Ответы детей)*

Ведущая 1: *(подводя итог)* Мы тоже должны сделать всё для своего здоровья, чтобы не болеть, а жить и радоваться. Каждый может сделать много для того, чтобы не болеть. Это не так сложно, если выполнять правила здорового образа жизни.

Ведущая 2: На этом наше мероприятие заканчивается. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!