

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Сценарий
спортивно-познавательного праздника
«Мы выбираем здоровье!»

Авторы-составители:
Зырянова М. В., Переверзева Т. Г.,
педагоги дополнительного
образования ЦРТДиЮ

«Ваша пища должна быть лекарством,
а лекарство - пищей»
Гиппократ

Пояснительная записка

Здоровье человека напрямую зависит от образа жизни, режима двигательной активности и рациона питания. Ни для кого не является секретом, что люди, пренебрегающие правильным рационом питания, могут нанести своему организму значительный вред. Слова великого врачевателя Гиппократа, приведенные в эпиграфе, раскрывают глубокий смысл и придают большой значение питанию человека.

Большинство современных кулинарных изделий далеки от сбалансированного, а тем более диетического питания. Мало кто их производителей продуктов питания заботится о пользе потребителей. По мнению диетологов, 80% продуктов из супермаркетов вовсе не нужны. Значимую долю кулинарных изделий порой сложно назвать едой, это лишь наборы белков, жиров и углеводов с обилием консервантов, атомизаторов и загустителей. При этом во многих продуктах практически отсутствуют пищевые волокна, необходимые для работы желудочно-кишечного тракта. Навязчивая реклама привлекает покупателей яркой упаковкой, искусственными запахами и вкусовыми добавками. Потребителям всех возрастных категорий зачастую трудно пройти мимо прилавков, где аккуратно и со знанием дела разложены пакетики с солеными орешками, чипсами, кириешками, яркими леденцами и мармеладом, рядами вредных напитков.

В настоящее время необходимо вести разъяснительную работу среди взрослых и детей, прививать им культуру питания и обучать правильной линии поведения при выборе продуктов питания. Учебно-воспитательная работа по вопросам ЗОЖ может успешно осуществляться на физкультурно-познавательных праздниках.

Спортивно-познавательный праздник «Мы выбираем здоровье!» разработан для родителей с детьми с целью формирования осознанного отношения к своему здоровью, привлечению интереса к вопросам правильного питания. Мероприятие направлено на сохранение и укрепление здоровья, воспитание осознанного отношения к нему. Данное мероприятие рассчитано для детей младшего школьного возраста с участием их родителей.

Привлечение родителей к участию в данном мероприятии способствует укреплению семьи, дает возможность детям и родителям узнать о пользе сбалансированного питания и режима питания, пересмотреть свое отношение к вопросам питания, научиться выбирать полезные продукты. В мероприятии предусмотрены двигательные задания, которые содействуют развитию физических качеств и теоретические вопросы, позволяющие расширить знания в современных вопросах питания.

Спортивный праздник начинается в спортивном ЦРТДиЮ. Родители и дети делятся на три команды. Каждая команда получает маршрутный лист, в котором отмечены задания по пяти станциям: «Рекламируемые продукты – польза или вред» «Полезные завтраки», «Красота и здоровье», «Приглашаем в супермаркет», «Все на Медосмотр!». Движение по маршрутам планируется так, чтобы команды не встретились одновременно на одной и той же станции. После того как все задания выполнены, участники праздника собираются в спортивном зале, где подводится итог праздника.

Цель: сплочение семьи и приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни.

Задачи: - привлечь внимание к вопросам питания в современных условиях;
- воспитывать общую культуру и интерес к двигательной активности.

Оборудование и инвентарь: карточки с заданиями, гимнастические палки, мячи разного размера, скакалки, металлические продуктовые корзинки, теннисные шарики, ракетки для бадминтона, кегли, поролоновые модули.

Ведущий – Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы рады вас приветствовать на спортивном празднике «Мы выбираем здоровье!» Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании, ведь ни для кого не секрет, что от того, какую пищу употребляет человек, зависит его здоровье. Но самое главное, что сегодня вы сможете пообщаться друг с другом, с пользой провести время и приобрести новых друзей.

Программа нашего праздника:

1. Выполнение заданий на станциях, следуя по маршрутному листу.
2. Участие в спортивной эстафете.
3. Подведение итогов праздника.
4. Чаепитие.

Каждая команда получает маршрутный лист с названиями станций. На каждой станции стоит педагог, который следит за выполнением заданий на станции, результаты вносит в протокол.

1. Станция «Рекламируемые продукты – польза или вред»

Педагог: Добрый день, дорогие родители и ребята. Эта станция называется «Рекламируемые продукты – польза или вред». Ни для кого не секрет, что ежедневно в рационе многих людей присутствуют вредные продукты. Газировку, чипсы, сухарики, лапшу быстрого приготовления многие дети и взрослые употребляют в больших и малых количествах. Красочную и соблазнительную рекламу вредных продуктов мы постоянно видим по телевидению и в сети Интернет, но мало кто задумывается что полезные продукты в рекламе не нуждаются, а рекламируются в основном только вредные, иногда даже опасные для здоровья продукты питания.

Каждому человеку любого возраста нужно помнить о своем здоровье. Здоровье – это большое богатство человека и его следует беречь. Сегодня я бы хотела напомнить вам о вредных для их здоровья рекламируемых продуктах питания. Эта тема взята не случайно потому, что мы часто видим, как дети приходят в Центр и перед или после занятия употребляют вредные для здоровья продукты и напитки.

Действительно, некоторые взрослые и дети считают вкусными следующие продукты: лапшу быстрого приготовления, чипсы, сухарики, газированные напитки. Но нельзя забывать о том, что чаще всего именно самые вкусные продукты являются и самыми вредными для нас, так как они содержат много добавок, красителей и заменителей.

Возьмем например самые популярные продукты – лапшу быстрого приготовления, чипсы и сухарики. По телевидению в основном рекламируют такую лапшу, как «Роллтон», «Доширак», «Бик Бон» и «Биг Ланч». Сухарики - «Хрус Тим» и «Воронцовские». Чипсы "Хрустящий картофель», «Лэйс», «Эстрелла». Вы когда-нибудь читали на пачке, что входит в состав вашего любимого продукта?..(дети и родители отвечают).

А вы знаете чем они могут быть опасны для вашего здоровья? ... (беседа с детьми и родителями). Давайте посмотрим небольшой фрагмент видеофильма «Чипсы и сухарики» и вы увидите, как вещества входящие в состав этих продуктов могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. (Просмотр видеофильма). Я сейчас не буду перечислять все вредные добавки. С перечнем самых распространённых пищевых добавок вы можете ознакомиться на нашем сайте в разделе информации группы «Семейный спорт».

А теперь поговорим о напитках, которые выбирают современные взрослые и дети. Это сладкие газированные соки и напитки: «Пепси», «Кока-кола», «Фанта» и многие другие. Как вы думаете, а какой вред могут нанести такие напитки здоровью человека? (беседа с детьми и родителями). Большинство газированных напитков содержат вредные, которые вымывают из организма кальций, из-за этого кости становятся хрупкими; почти все они содержат сахарозаменители, которые наносят вред здоровью человека. Для большей убедительности посмотрите, пожалуйста, видеофильм фильм, который называется: «Без обмана. Напитки с пузырьками» (просмотр видеофильма).

Я надеюсь, что теперь вы станете более внимательными к вопросам питания и будете внимательными при выборе продуктов питания и напитков. Не забывайте, что здоровое и правильное питание – это залог вашего здоровья, а здоровье – это фундамент вашей счастливой и

долгой жизни. Старайтесь по возможности употреблять в пищу только натуральные продукты, побольше овощей, фруктов и обычной воды.

2. Станция «Полезные завтраки»

Педагог: Я приветствую вас на станции «Полезные завтраки». Свою беседу я хочу с вами начать с поговорки «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу». Какой самый полезный прием пищи у человека? Правильно, это завтрак. А все ли завтракают или есть среди вас те, кто этот прием пищи пропускает? (участники отвечают, педагог комментирует).

К сожалению, есть люди, которые не могут есть утром из-за отсутствия аппетита, но только они приходят на работу или в школу, начинают чувствовать голод. Как им помочь? Есть несколько советов:

- не ужинайте слишком поздно и обильно;
- встав с постели и почистив зубы, выпейте воды (можно с лимоном) и через несколько минут приступайте к завтраку;
- оставляйте более вкусные продукты на завтрак, а те, которые вы любите меньше, употребляйте на обед и ужин;
- разнообразьте свой утренний рацион, бывает, что одно и то же блюдо быстро приедается;
- проявите усилие, чтобы приучить себя к завтраку, через 2-3 недели вы уже будете с аппетитом съедать завтрак.

Итак, завтрак самый важный из всех приемов пищи, значит должен быть полезным, чтобы организм с самого раннего утра получил все необходимые вещества.

Назовите, пожалуйста, блюда, которые принято подавать на стол утром. Участники перечисляют, при возникших затруднениях педагог подсказывает: (каша, омлет, творожная запеканка, запеченные в духовке фрукты, сухие хлопья с молоком).

А есть в вашей семье какие-нибудь любимые завтраки? (участники отвечают). Теперь вам предлагается проявить немного фантазии и составить несложный, питательный завтрак из продуктов, которые изображены на картинках. Оценивается простота и полезность блюд.

Материалы для заданий: карточки с изображением продуктов: помидор, молоко, яйцо, чай, хлеб, сливочное масло, овсяная крупа, сыр, повидло, зелень.

Команда коллективно составляет завтрак и презентует его полезность и простоту приготовления.

3. Станция «Красота и здоровье»

Педагог: Я приветствую вас на станции, которая называется «Красота и здоровье» и на ней мы поговорим о тех полезных продуктах, которыми можно приносить пользу и красоту. Обратите внимание на продукты, которые находятся перед вами: зефир, пастила, мармелад, яблоко, мандарин, банан, овсяное печенье, хлебцы, горький шоколад, батончик мюсли, фруктовый батончик, сухофрукты, морковь, кефир. Эти продукты можно брать с собой, чтобы съесть на полдник или просто перекусить. В большинстве из них полезных веществ больше, чем вредных.

Давайте поговорим о каждом из предложенных продуктов. Итак, начнем морковь, что в ней? (дети и взрослые называют пользу). Перечисляются и демонстрируются по очереди все продукты.

А теперь назовите еще полезные продукты и лакомства, которые вы знаете? (дети и взрослые называют, педагог комментирует).

Теперь ваша задача выбрать из предложенных кисломолочных продуктов наиболее полезные и обосновать ваш выбор. (перед участниками несколько упаковок кефира, йогурта и сметаны)

Участники рассматривают их, обсуждают. Педагог, при возникновении затруднений у участников, обращает их внимание на длительность сроков годности продуктов, на термины «молочный напиток», «кефирный напиток», «пастеризация», «ультрапастеризация».

Материалы для заданий: 1) набор продуктов: зефир, пастила, мармелад, яблоко, мандарин, банан, овсяное печенье, хлебцы, горький шоколад, батончик мюсли, фруктовый батончик, сухофрукты, морковь, несколько упаковок кефира, сметаны и молока разных производителей.

4. Станция «Все на медосмотр!»

Педагог: Я приветствую вас на станции «Все на медосмотр!». Ну конечно же не все, а только желающие могут пройти наш небольшой, но самый настоящий медосмотр: измерить вес, рост,

проверить силу кисти динамометром. У нас имеются таблицы показателей, по которым можно сравнить результаты.

При выполнении динамометрии кисти вам нужно постараться, потому что результаты всех членов команды суммируются, затем определяется среднее арифметическое. Таким образом определится самая сильная команда.

Сначала проводится динамометрия кисти, затем желающие измеряют вес и рост, сравнивают результаты по таблицам.

Оборудование: весы электронные, ростомер, динамометр кистевой, таблицы с показателями веса и роста для всех возрастов.

5. Спортивная эстафета

Ведущий: Я приветствую вас на спортивном этапе нашего праздника. Здесь вам предстоит выполнить физкультурно-спортивные задания.

1 часть «Разминка»:

Ведущий: Первая часть заданий называется «Разминка», в которой вам предстоит выполнить 4 эстафеты.

1.1. Эстафета с гимнастическими палками

Ведущий: Задание: первый участник берет в руки две гимнастические палки, одна лежит на полу. Нужно катить лежащую палку при помощи двух других до ориентира и обратно, передать палки следующему участнику.

Инвентарь для эстафеты: 9 гимнастических палок.

1.2. Эстафета с теннисными шариками

Ведущий: следующее задание: первый участник держит на вытянутой руке столовую в ложку, в ней теннисный шарик. Нужно донести до ориентира и обратно.

Инвентарь для эстафеты: 3 теннисных шарика, 3 столовые ложки.

1.3. Эстафета с обручем

Ведущий: следующее задание: первый участник становится спиной ориентиру, в руках обруч, на полу перед ним мяч. Нужно захватив обручем мяч катить его до ориентира, и также спиной вперед передвигаться к своей команде.

Инвентарь для эстафеты: 3 обруча, 3 резиновых мяча.

1.4. Эстафета с воланом

Ведущий: первый участник держит в руках ракетку от бадминтона, на которой лежит волан. Нужно донести до ориентира и обратно, не уронив его.

Инвентарь для эстафеты: 3 ракетки от бадминтона, 3 волана.

2 часть «Приглашаем в супермаркет»

Ведущий: Вторая часть спортивных заданий называется «Приглашаем в супермаркет». Для этих эстафет я вам даю металлическую корзину для супермаркета, в которую вы будете складывать исключительно полезные напитки и продукты. Напоминаю, в корзину не должно попасть ни одного вредного продукта.

2.1. Задание «Выбери напиток»

Первый участник с корзинкой в руках бежит до ориентира, где находится столик с разными напитками, выбирает одну из них (полезную), бежит и передает следующему, от снова бежит до ориентира, меняет ее на другую. Нужно быть внимательным, чтобы ни одна из бутылок с вредными напитками не попала в корзинку.

Материалы для эстафеты: бутылки спрайта, колы, фанты, минеральной воды, кваса, коробки сока.

2.2. Задание «Что в моей корзинке?»

Ведущий: Первый участник с корзинкой в руках бежит до ориентира, где находятся продукты, выбирает один из продуктов, бежит и передает корзинку следующему, тот снова бежит до ориентира

добавляет еще один продукт. Нужно быть внимательным, чтобы ни один из вредных продуктов не попал в корзинку.

Материалы для эстафеты: продукты (морковь, лук, свекла, яблоко, мандарин, лапша, чипсы, кириешки, пакетики с мармеладом).

Ведущий: - Уважаемые участники, вот и подошел к концу наш праздник. Сейчас жюри подведет итог праздника, и мы отправимся на чаепитие.

Использованная литература и Интернет-источники

1. Володченко В. Юмашев В. «Выходи играть во двор» Москва «Молодая гвардия» ББК 75,5 В 68 ISBN 5-235-00465-5140
 2. Гальцова Е. А., Власенко О. П. «Спортивный серпантин»: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. Волгоград: Учитель 2007.- 191 стр.
 3. http://www.portal-4.slovo.ru/images/vinograd/banner_vinograd_80%D1%85126.gif
 6. <http://festival.1september.ru/articles/612460/>
 7. <http://www.ostrovokk.ru/forum/showthread.php?t=228>
 8. http://sc-pr.ru/vesna/706-vesna_2.html
 9. <https://www.google.ru/url> http Интернет ресурсы.
 10. <http://news.mail.ru/society/5358854> Кока Кола. Мертвая вода.
 11. 7 Чипсы и Сухарики Newwmv. Игорь Мельников
 12. novonikbibl.blogspot.com/2013/08/10.htmlТоп-10 самых вредных продуктов
- Фильм «Без обмана. Напитки с пузырьками». [://barilovkaschool.ucoz.ru/04_06_2017/p1.jpg](http://barilovkaschool.ucoz.ru/04_06_2017/p1.jpg)