

Управление образования  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

**Тема: «Здоровым быть здорово!»**

Творческий проект

Выполнили:  
обучающиеся  
объединения  
«ЛФК» ЦРТДиЮ  
Решетникова Екатерина  
Галимьянов Матвей  
Пенегина Алена  
Грищенко Екатерина  
Горб Ольга  
Швечиков Алексей  
Смешко Анна

Научный руководитель:  
Зырянова М. В.,  
педагог дополнительного  
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын  
2015 г.

Содержание	стр
1. Введение	3
2. Основная часть	4
2.1. Значение ЗОЖ	4
2.2. Подготовка и спортивно-познавательного праздника	6
2.3. Проведение праздника «Здоровым быть здорово!»	7
3. Заключение	8
Список литературы	9
Приложения	10-19

“Человек – высшее творение природы.

Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”

А.А. Леонов.

## Введение

Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Задача человека – сохранить здоровье. Для этого нужно постоянно укреплять организм, рационально питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми. Существует система сохранения и укрепления здоровья человека под названием «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), которая основана на грамотном отношении к своему здоровью. Цель ЗОЖ – сохранять и укреплять здоровье.

Особое внимание в системе ЗОЖ уделяется физической активности, так как недостаток движений - причина многих заболеваний. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на здоровье: нарушается обмен веществ, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, появляется риск возникновения диабета и других хронических заболеваний.

В настоящее время многие люди имеют слабое здоровье, а это может быть препятствием в выборе досуга, некоторых видов спорта, профессии. Здоровые люди успешны в учебе, работе, досуге. ЗОЖ – лучшее средство для укрепления и сохранения здоровья.

Мы решили создать проект о здоровом образе жизни, чтобы подробно изучить систему здорового образа жизни. Для того чтобы наш проект был интересным и запомнился детям, мы решили провести спортивно-познавательный праздник «Здоровым быть здорово!» на тему ЗОЖ. Таким образом, дети будут иметь возможность узнать полезную информацию о сохранении и укреплении здоровья и поучаствовать в спортивном празднике.

**Цель:** провести спортивный праздник о здоровом образе жизни

**Задачи:** - собрать материал о здоровом образе жизни;

- подготовить сценарий, подобрать музыку и украсить спортивный зал;

- сделать доклад и презентацию о проведенном празднике.

## Основная часть

### Значение ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает в себя оптимальный двигательный режим, трудовую деятельность, режим дня, гигиену, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание и духовно- нравственное благополучие. Цель соблюдения ЗОЖ - профилактика болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни помогает сохранять психологическое и физическое здоровье до глубокой старости.

Двигательная активность – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Движение - это основное условие сохранения здоровья. В организме человека деятельность всех его органов и систем подчиняется именно двигательной активности. Это касается не только костно- мышечной системы, но и сердечно–сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и других. Недостаток двигательной активности наносит вред иммунитету, что делает человека подверженным разного рода инфекционным заболеваниям. Для сохранения и укрепления здоровья человеку нужно систематически заниматься физкультурой около одного-двух часов в день. Физические упражнения и занятия спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, способствуют сохранению здоровья и приобретению двигательных навыков.

Одним из важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд. Он не только дает необходимое напряжение мышцам, он позволяет человеку получать моральное удовлетворение от своих дел, возможность творить. Кроме этого труд воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность. В обществе трудящийся человек всегда вызывает уважение.

Режим дня - это правильно организованный день, в котором должны быть правильно распределены учебное время, досуг, помощь родителям по дому, а также своевременный прием пищи и достаточный сон. Режим необходимо соблюдать для того, чтобы успевать выполнять все запланированные дела. Правильно организованный режим помогает человеку не спешить и везде успевать. При его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и отдыха. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Каждый человек должен составить его для себя индивидуально.

Гигиена также относится к важному условию сохранения и укрепления здоровья. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, чистку зубов по утрам и вечерам, уход за волосами и ногтями. Кроме этого не стоит забывать о чистоте нательного и постельного белья, одежды, обуви. Чистота помещений также относится к гигиене. Не стоит забывать о чистоте квартиры. Во время уборки нужно одевать специальную одежду или фартук, резиновые перчатки, а после уборки рекомендуется проветривать помещение. Обязательно нужно проветривать помещение перед сном – это поможет быстро уснуть и восстановить работу мозга.

Еще одно слабое звено системы здорового образа жизни - это правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательными веществами, витаминами и микроэлементами. В рацион питания детей и подростков обязательно должны входить молоко, творог, мясо, яйцо, рыба, свежие овощи и фрукты. Не рекомендуются копченые и маринованные продукты, конфеты и выпечка в больших количествах. А такие продукты как «Кока-кола», «Фанта», «Спрайт», чипсы, «Кириешки», сублимированную лапшу следует вообще исключить.

Еще нужно обратить внимание на обязательный отказ от вредных привычек, которые должны отсутствовать. Алкоголь, курение, а тем более наркотики непоправимо разрушают психическое и физическое здоровье, поэтому не стоит это даже пробовать, а тем более регулярно употреблять.

Закаливание – одно из оздоровительных средств. Оно помогает избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. С его помощью можно укрепить свой иммунитет, значит избежать многих болезней.

Одно из важных и значительных составляющих здорового образа жизни - духовно-нравственное здоровье. Воспитанный и культурный человек без труда общается с другими людьми, может правильно найти выход из конфликтной ситуации. Для того, чтобы приобрести навыки правильного общения, нужно развивать общую культуру. С детства следует учиться благодарить, вежливо просить, уступать друг другу.

Физическое и психологическое здоровье помогает осуществить планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

## Подготовка спортивно-познавательного праздника

В нашем объединении «Лечебная физкультура» мы решили провести на весенних каникулах спортивно-игровой праздник «Здоровым быть здорово!» для детей ЦРТДиЮ на тему здорового образа жизни. Мы создали творческую группу из семи человек и составили план работы по подготовке праздника. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). В ходе работы обсуждались разные идеи, предложенные детьми по подготовке и проведению мероприятия. Мы прислушивались к мнению каждого человека и записывали интересные идеи. Затем мы сделали список необходимого инвентаря и материалов, которые понадобятся для реализации проекта. Затем составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) Сумма денежных средств оказалась небольшой, потому что многое у нас имелось в наличии.

Самое главное в подготовке праздника – написание сценария. Мы нашли в литературе и Интернет – источниках много интересных заданий, которые проанализировали и отобрали для детского праздника. Решено было включить в праздник следующие составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание и витамины, отказ от вредных привычек, гигиена, психологическое здоровье. Все задания, а также ход проведения нужно было систематизировать и оформить. Составлением сценария занялся Галимьянов Матвей. Сценарий получился очень интересным. Участникам предстояло совершить путешествие в страну «Здоровье» и посетить интересные места: деревню «Рановставайка», поселок «Физкультурников», кафе полезного питания, город Привычек, реку Гигиена, завод витаминов и поляну Радости. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

После того, как сценарий был готов, мы распределили роли ведущих, отобрали и проверили необходимый инвентарь. В сценарий были включены две небольшие сценки, и мы попросили девочек из театральной студии «Браво» помочь нам.

На игровой праздник мы пригласили детей из разных объединений ЦРТДиЮ, вручив им перед каникулами яркие красочные пригласительные билеты (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). За неделю до проведения праздника мы готовили рисунки, которыми украсили спортивный зал. Рисовали дети не только всей творческой группы, но и многие обучающиеся объединения «Лечебная физическая культура». Дети рисовали предметы гигиены, полезные продукты, спортивный инвентарь, физкультурников и спортсменов. То есть все то, что ассоциируется со здоровым образом жизни.

## Проведение праздника «Здоровым быть здорово!»

В день проведения праздника мы пришли заранее, чтобы украсить спортивный зал разноцветными шарами и рисунками, подключили музыкальную аппаратуру. Мы проверили, чтобы скамейки для зрителей

стояли ровно, приготовили спортивный инвентарь, ведущие повторили слова. Затем мы пошли в холл встречать приглашенных на праздник гостей. Все пришли вовремя, переоделись и прошли в спортивный зал. Ведущими праздника были Матвей Галимьянов и Алена Пенег, педагоги помогали следить за дисциплиной во время праздника

Сначала дети построились в одну шеренгу и ведущие сказали вступительное слово. Затем по сценарию выступили девочки театральной студии «Браво», они сыграли врачей, которые в шуточной форме провели осмотр участников праздника и допустили всех к участию. Они были одеты в белые халаты и искусно загримированы, мы их даже сначала не узнали.

На первой станции «Деревня Рановставайка» дети выполнили комплекс утренней гимнастики, затем в «Поселке Физкультурников» участникам предстояло выполнить под музыку спортивные эстафеты: 1) «Донеси, не урони» - (переноска голове ватного мячика на скорость до ориентира и обратно); 2) «Машина» (одна гимнастическая палка лежит на полу, взять две палки и катить ими лежащую палку до финиша и обратно); 3) «Ведение мяча палкой» (вести гимнастической палкой мяч до ориентира и обратно, на дистанции от старта до финиша расположены конусы, вокруг которых нужно обводить мяч); 4) «Прыгуны» (прыжки на фитболах до ориентира и обратно); «Бег пингвинов» (прыжки с зажатым ногами мячом до ориентиров и обратно). Эстафеты дети выполнили без затруднений, это дало им возможность подвигаться и взбодриться.

После этого участники посетили кафе полезного питания, заданием на этой станции было такое: расшифровать кроссворд «Меню из полезных продуктов». Задание позволило детям узнать много интересного о полезных продуктах.

Следующей остановкой в путешествии по стране «Здоровья» был город Привычек, здесь дети ответили на вопросы: «Какие полезные и вредные привычки вы знаете?», затем выполнили эстафету с воздушными шарами. Перед участниками эстафеты на линии финиша находился «букет» из красных и синих шаров. Красные шары символизировали полезные привычки, синие – вредные. По сигналу участники бежали до ориентира чтобы лопнуть синий шар. В итоге остались только красные шары, синие шары - вредные привычки- были уничтожены. Самым интересным, на наш взгляд, моментом праздника была сценка про Вовочку. Главного героя сыграл Алеша Швечиков, девочки- врачи студии «Браво» комментировали его действия и увещевали его. Смотреть на это было забавно, но поучительно.

Далее участники прибыли на берег реки Гигиена, где ответили на вопросы о личной гигиене, затем выложили из поролоновых модулей фигуру зубной щетки.

После этого дети побывали на заводе витаминов и выполнили эстафету «Витаминка», где им нужно было перенести на скорость желтые шарики, которые были похожи на настоящие витаминки, и отгадали загадки о

витаминах. Последней станцией была Поляна Радости, где дети говорили друг другу вежливые слова и улыбались.

Количество очков в обеих командах было одинаковое и к удовольствию участников - победила дружба. Все участники получили сладкие призы.

Несмотря на волнение, все у нас получилось, даже лучше, чем мы предполагали. Дети внимательно слушали задания, загадки, театрализованные сценки. Теоретические задания о здоровом образе жизни удачно сочетались со спортивными заданиями. Кроме этого Матвей подобрал хорошую музыку для эстафет, это придавало радостное настроение. Все задания дети выполнили успешно, без затруднений. Чувствовался эмоциональный подъем и интерес участников к предложенным заданиям (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

### Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Ребята очень старались. Спортивно-познавательный праздник получился ярким и веселым. Спортивные задания и интеллектуальные задания о здоровом образе жизни дали возможность познакомить детей с теорией ЗОЖ и дать им возможность поучаствовать в спортивных эстафетах.

Мы думаем, что смогли привлечь внимание детей к необходимости соблюдения здорового образа жизни. Ведь ЗОЖ – это правильный стиль жизни, грамотное поведение во многих жизненных ситуациях. На нашем празднике хорошо дети не только узнали много интересного и полезного, но и с пользой провели время, получили заряд бодрости и хорошего настроения. Надеемся, что детям он очень понравился.

Поставленные задачи проекта были решены. Можно сделать следующие выводы:

1. Нами была изучена литература о здоровом образе жизни, эти знания понадобятся нам и в дальнейшем для сохранения и укрепления здоровья.
2. Музыкальное сопровождение удачно сочеталось с текстом сценария. Украшенный рисунками и шарами зал придавали участникам праздника хорошее весеннее настроение.
3. Мы провели праздник таким, как запланировали. Все хорошо повеселились, с пользой провели время.

На следующий год мы планируем провести спортивный праздник на тему «Спорт и здоровье», чтобы подробно изучить влияние физических упражнений на здоровье человека.



## Список использованной литературы и Интернет-источники

1. Гальцова Е. А., Власенко О. П. «Спортивный серпантин»: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. Волгоград: Учитель 2007.- 191 стр.
1. <http://doc4web.ru/pedagogika/klassniy-chas-v-klasse-zozh.html> «Красота и здоровье»
2. <http://www.edu.cap.ru/?eduid=5115&hry=./40867/169605/169936/169939&t=hry> «Мы за здоровый образ жизни» В. В. Афанасьева
3. <http://www.kak-sdelat.su/4234-vospitanie-zdorovogo-obraza-zhizni-detey.html> «Воспитание здорового образа жизни»
4. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=733](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=733) «Понятие и элементы ЗОЖ»

**План мероприятий по подготовке праздника**

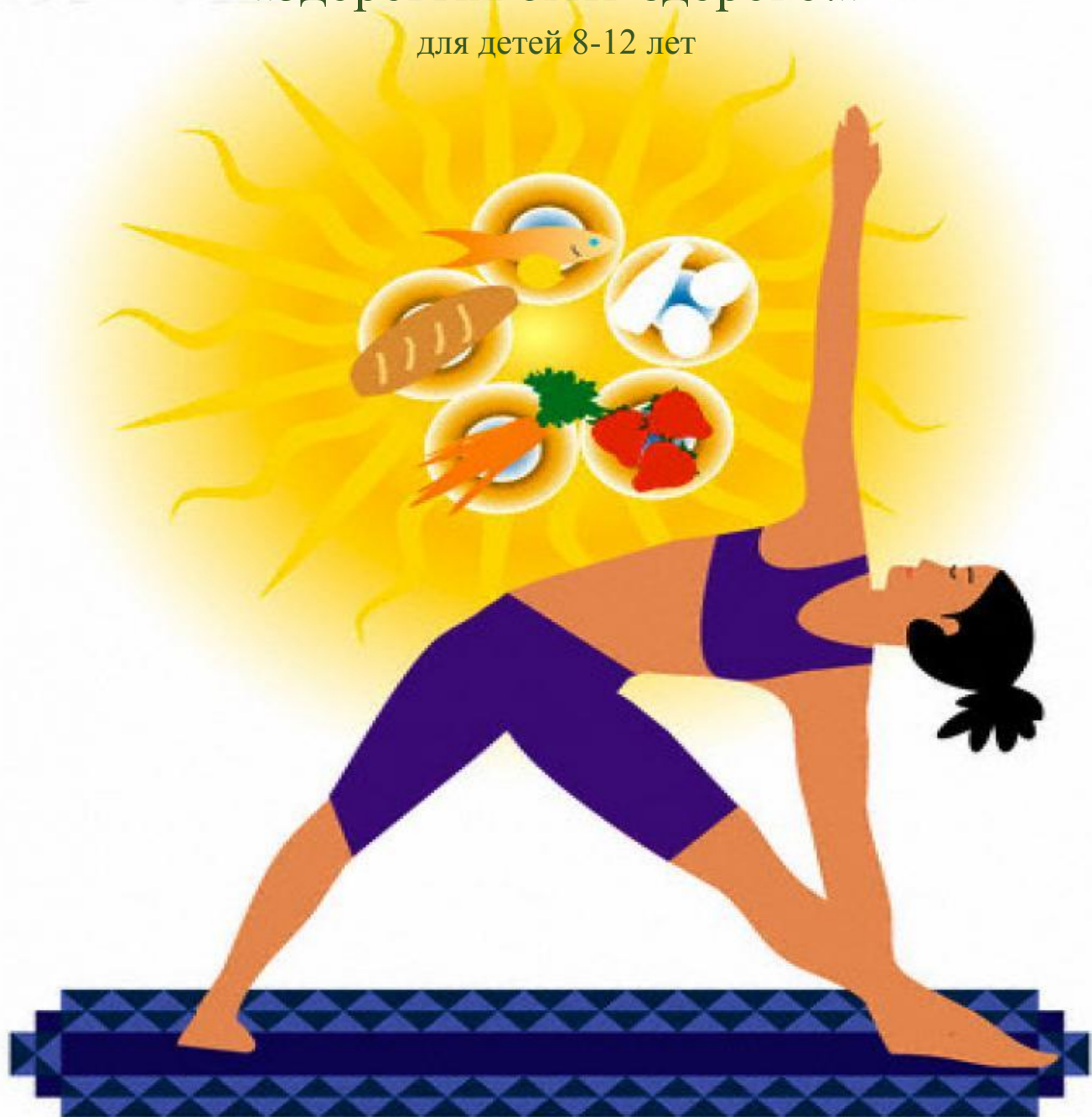
№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	февраль	педагог
2	Разработка сценария праздника	февраль	педагог Галимьянов Матвей
3.	Составление кроссворда	март	Пенега Алена
4.	Подготовка рисунков для украшения зала	11.03.2015- 26.03.15	Педагог и участники проекта
5	Оповещение детей о месте и времени проведения праздника	20.03.2015	Педагог и участники проекта
6	Проведение праздничного мероприятия	28.03.2015 в 11.00	Педагог и участники проекта
7	Анализ проведенного мероприятия и создание презентации	30.03.2015	Педагог и участники проекта

## Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за единицу	Всего
1.	Фитболы	3 шт	*	*
2.	Мячи цветные	3 шт.	*	*
3.	Обручи	3 шт.	*	*
4.	Гимнастические палки	9 шт.	*	*
5.	Ракетки для бадминтона	3 шт.	*	*
6.	Поролоновые модули	12 шт.	*	*
7.	Маленькие мячики желтого цвета	9 шт.	*	*
8.	Пригласительные билеты	40 шт	5 руб	200 руб
9.	Шары воздушные	25 шт.	12 руб	300 руб
10.	Скотч	1 шт	80 руб	80 руб
	Итого:			580 руб

\* имеется в наличии

Сценарий  
спортивно- познавательного праздника  
«Здоровым быть здорово!»  
для детей 8-12 лет



п. Чегдомын 2015 г.

**Ведущий 1.** Здравствуйте! Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов, потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

Мы приветствуем вас на празднике, который называется «Здоровым быть здорово!». Здоровый образ жизни, или как его часто сокращенно называют ЗОЖ - это система сохранения и укрепления здоровья.

**Ведущий 2.** Человек соблюдающий здоровый образ жизни, должен заниматься физкультурой и активно отдыхать, правильно питаться, не иметь вредных привычек, соблюдать правила гигиены, а также быть доброжелательным и вежливым.

Соблюдать ЗОЖ необходимо для физического здоровья, душевного благополучия и активного долголетия.

**Ведущий 1.** Сегодня мы с вами совершим увлекательное путешествие в страну, которая называется «Здоровье» для того, чтобы побольше узнать о здоровом образе жизни и о том, как его нужно соблюдать.

Участвовать в нашем празднике могут только здоровые дети. Сейчас бригада врачей проверит, всем ли ребятам можно отправиться в наше путешествие.

*(Заходят «врачи» театральной студии браво в белых халатах)*

Так, так, так, сейчас проверим

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже,

По команде вдох и выдох.

Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите,

Покачайте, Помашите,

Потрясите, покрутите,  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Вправо, влево повернитесь  
И друг другу улыбнитесь!  
Да, осмотром я доволен,  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров,  
К путешествиям готов!

**Ведущий 1.** В стране «Здоровье» есть много интересных и удивительных городов и сейчас мы их посетим.

#### 1. Станция деревня «Рановставайка»

**Ведущий 2.** Первая станция деревня «Рановставайка». Как вы думаете, почему ее так назвали? (Дети: там рано встают). Правильно, там рано встают. А это полезно или вредно? (Дети: полезно) Давайте и мы начнем наш праздник с утренней гимнастики, которую все спортсмены делают рано, после пробуждения.

Руки вверх – потянулись, руки на пояс – присели, руки в стороны – наклоны вправо и влево, руки к плечам – выполнить круговые движения, руки на пояс – прыжки.

#### 2. Станция «Поселок физкультурников»

**Ведущий 1.** Следующая станция «Поселок физкультурников». Это очень важная станция. Как вы думаете, кто живет в поселке физкультурников? (Дети: те, кто любит физкультуру).

«Движение -это жизнь» - так считали древние мудрецы. И мы предлагаем вам поучаствовать в спортивных эстафетах:

1. «Донеси, не урони» (ватный мячик)
  2. «Машина» (ведение гимнастической палки)
  3. «Ведение мяча палкой» (палка и мячи)
  4. «Прыгуны» (прыжки на фитболах)
  5. «Бег пингвинов» (прыжки с резиновыми мячами)
- мяч)

#### 3. Станция «Кафе полезного питания»

**Ведущий 2.** В поселке физкультурников есть кафе полезного питания с названием «Здоровейка». Мы должны посетить это кафе, так как здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

В меню этого кафе только полезные блюда. Меню зашифровано в кроссворде. Для того, чтобы узнать полезные блюда и продукты кафе «Здоровейка», вам нужно разгадать кроссворд.

(Дети разгадывают кроссворд)

#### 4. Станция «Город привычек»

**Ведущий 1.** Мы приехали на станцию «Город привычек». Вы знаете, что привычки бывают разные: полезные и вредные. Полезные укрепляют здоровье, а вредные разрушают его. Какие вы знаете полезные и вредные привычки? (Дети отвечают, ведущие комментируют).

Сейчас мы покажем вам сценку, а вы посмотрите и подумайте есть ли у вас такие знакомые и друзья?

*(Выходят врачи театральной студии «Браво» и выстраиваются в один ряд)*

Выходит Вовочка, начинает выполнять действия в соответствии со стихотворением, которое читает один из докторов:

«Вот мальчик Володя идет по бульвару. Он юн и прекрасен, красавец он прямо. Он шествует, весело взгляды бросая, и вся его жизнь – дорога прямая... Но вот из школьного портфеля, украдкой, таясь от всех, он пиво достает «Емеля» и пачку сигарет. Не боясь, что юн годами и того, что ростом мал, с папиросой меж зубами гордо Вова наш шагал. Он потягивал спиртное и табачный дым вдыхал, но от этого взрослее глупый Вовочка не стал. Бедный Вова, глупый Вова, ты не крут и не удал! Повторим мы снова, снова: Береги свое здоровье, пока молод, пока мал!»

*Во время сценки врачи охают, комментируют действия Вовочки и увещевают его.*

**Ведущий 1.** (обращаясь к зрителям): Узнаете ли вы кого-нибудь в лице Вовочки? Вы согласны ли вы со словами автора «Береги свое здоровье, пока молод, пока мал!». (Дети: да)

Игра: «Хорошие и плохие привычки»

Перед каждой командой на линии финиша развешены воздушные шары, на которых написаны полезные и вредные привычки. Эстафета заключается в следующем: нужно бежать к шарам и лопнуть один из них, на котором написана вредная привычка.

## 5. Станция Река Гигиена

**Ведущий 2.** Следующая остановка нашего путешествия - остановка на берегу чистой и красивой реки, которая называется Гигиена.

Ребята, а вы знаете, что означает это слово? (Дети называют предметы и действия, относящиеся к этому понятию).

**Задание:** напротив каждой команды лежат поролоновые модули. По сигналу нужно выложить из них фигуру, изображающую зубную щетку.

## 6. Станция «Завод витаминов»

**Ведущий 1.** Вы прибыли в очень важную станцию называется она «Завод Витаминов». Витамины – это полезные вещества, которые содержатся в пище. Без витаминов люди болеют, становятся хилыми и слабыми. Сейчас вам нужно выполнить задание: «Витаминная эстафета».

**Задание:** первый участник держит в руках три желтых мячика, бежит до ориентира, оббегает его, бежит к своей колонне и передает следующему.

**Ведущий 2.** Сейчас вам предстоит отгадать загадки.

\*\*\*

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом, как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ... (Витамины)

\*\*\*

Для лучшего зрения и кожи  
Какой витамин нам поможет?  
Съешь капусту и морковь,  
Силы наберешься вновь.  
Выпей литр молока,  
Витамин там будет... (A!)

\*\*\*

Бодрым быть и энергичным,  
Вверх расти и быть отличником  
Помогать должна тебе  
Группа витаминов ... (B!)



\*\*\*

В ягодах, лимонах, апельсинах  
Очень много этих витаминов.  
От вируса и гриппа помогает многим.  
И заживляет раны и ожоги.  
В аскорбинке лишь один  
Этот вкусный витамин. (*Витамин С.*)

\*\*\*

Этот витамин всегда есть летом.  
К нам попадает с солнечным светом.  
Еще он в сардине, селедке под шубой.  
И он укрепляет кости и зубы. (*Витамин D.*)

\*\*\*

Будешь выносливым, быстрым и шустрым.  
Ешь для этого зелень, брокколи капусту.  
Не стареть помогает тебе  
Витамин замечательный... (*E!*)

\*\*\*

Он есть в орехах, маслах, авокадо.  
Для защиты сердца есть его надо.  
И еще он один  
Победить готов холестерин. (*Витамин F*)

\*\*\*

Если ешь ты зелень с грядки –  
С витамином все в порядке.  
Ты поранился слегка –  
Витамин поможет... (*K!*)

### 7. Станция «Поляна Радости»

**Ведущий 1.** Подходит к концу наше путешествие, и мы приехали на поляну Радости. Здесь все жители улыбаются и говорят хорошие слова. Участники каждой команды поворачивается друг к другу лицом, улыбаются и говорят вежливые слова.

В заключении проведём разминку, встаньте все в большой круг и каждый из вас покажет по одному упражнению.

**Ведущий 2.** Вот и закончился наш спортивно-познавательный праздник. Надеемся, что все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения! Сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Желаем вам расти крепкими, здоровыми и ловкими!

**Ведущий 1.** Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движение – жизнь”, “В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!



### **Приглашение**

**на спортивно-познавательный праздник**  
**«Здоровым быть здорово!»**

**Праздник состоится 28 марта, в субботу, в 11.00. в спортивном зале ЦРТДиЮ по адресу Парковая, 8.**

**Нужно иметь в спортивную форму и обувь. Обязательно захвати отличное настроение!**

**Мы ждем, приходи!**

## Подготовка и проведение спортивно- познавательного праздника «Здоровым быть здорово!»



Подготовка к спортивному празднику



Спортивных эстафетах



Сценка о вредных привычках



Участники спортивного праздника