**Путешествие на остров здорового образа жизни**

**Ведущий 1**

Здравствуйте ребята! Сегодня я с вами проведу развлекательно-познавательную игру, посвященную… А вот чему посвящена наша игра вы скажете после того как отгадаете слово. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего? Слово из восьми букв… (ЗДОРОВЬЕ). Правильно!

**Ведущий 2**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Я в самом начале нашего занятия сказала всем «Здравствуйте», а это значит - я вам всем пожелала здоровья! Что же нужно сделать, чтобы у каждого из нас было крепкое здоровье? Существует 5 секретов здорового образа жизни, которые вы узнаете в ходе нашей игры.

**Ведущий 1**

**«Отгадайте загадку»**

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь - ... (Аптека)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... (Витамины)

**Ведущий 2**

Этот дом многоэтажный

Чистый, светлый, очень важный.

Встретишь разных здесь врачей.

Лечат взрослых и детей.

Будете лежать в постели,

Коль серьезно заболели.

Не хотим здесь очутиться!

Где, скажите-ка? - ... (В больнице)

**Ведущий 1**

Ответьте на вопрос: Какое время года считается самым урожайным? - осень. Мы знаем, что растительная пища самая полезная. Итак, для того, что бы узнать первый секрет ЗОЖ вам нужно разгадать загадки.

Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая. **(Морковь)**

Вверху зелено,

Внизу красно,

В землю вросло. **(Свёкла)**

Щёки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый,

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. **(Редиска)**

**Ведущий 2**

Не шит, не кроен,

А весь в рубцах;

Без счёту одёжек,

И все без застёжек. **(Капуста)**

Наши поросятки выросли на грядке,

К солнышку бочком, хвостики крючком.

Эти поросятки играют с нами в прятки. **(Огурцы)**

Синий мундир,

Жёлтая подкладка,

А в середине сладко. **(Слива)**

**Ведущий 1**

**1 секрет. Правильное питание.** Давайте немного поговорим о том, что мы пьем и едим, о наиболее популярных продукты всех школьников. Всеми любимая – газировка. Важно знать, что именно, в газированных напитках может принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. колы, содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для того, чтобы было меньше калорий, добавляют различные подсластители.

**Ведущий 2**

Самый опасный из них - аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а вызывают аппетит.

**Ведущий 1**

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

**Ведущий 2**

Самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас. Единственный безвредный компонент газировок - вода.

**Ведущий 1**

А Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. История кока колы утверждает, что во многих штатах Америки дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 литра Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии. Чтобы почистить туалет, можно вылить банку Колы и не смывать в течение часа. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока-колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

**Ведущий 2**

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.

Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

Нельзя давать газировку детям до 3 лет.

**Ведущий 1**

Теперь поговорим о том, что мы едим? На каждой перемене можно заметить учащихся школы с пакетиками чипсов или сухариков в руках. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Существуют чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое, относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта.

**Ведущий 2**

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477. Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

**Ведущий 1**

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы ещё хотите чипсы или сухарики, с вредными добавками? Поэтому пищу нужно выбирать полезную и натуральную, не злоупотреблять чипсами, сухариками, газировкой.

**Ведущий 2**

**Отгадайте загадки:**

Была зелёной, маленькой, потом стала аленькой, на солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)

Белым цветёт, зелёным висит, красным падает. (Яблоко)

Кафтан на мне зеленый, а сердце как кумач, на вкус, как сахар, сладок, а сам похож на мяч. (Арбуз)

Что копали из земли, жарили, варили? Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картошку)

**Ведущий 1**

Стоит Антошка на одной ножке; его ищут, а он не откликается. (Гриб)

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный... (бутерброд)

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед)

**Ведущий 2**

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (щи)

Подготовим место,

Раскатаем тесто.

Вот повидло, вот творог.

Мы хотим испечь... (пирог)

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (конфета)

**Ведущий 1**

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

**Ведущий 2**

Сварит бабушка из ягод

Что-то вкусненькое на год.

Ах, какое объеденье —

Ароматное... (варенье)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середке.

Знать, готов еще один

С пылу с жару тонкий... (блин)

**Ведущий 1**

Вернемся к нашей игре.

2 тур. На зарядку становись!

Когда вы её выполняете? (утром и на физкультуре)

**Ведущий 2**

Что такое физкультура – Что такое физкультура? -

Тренировка и игра. Что такое физкультура? Физ, и-куль, и-ту, и-ра.

Руки вверх, руки вниз - Это ФИЗ-,

Крутим шею, словно руль,- Это-КУЛЬ-,

Ловко прыгай в высоту - Это-ТУ-,

Бегай полчаса с утра – Это - РА!

Занимаясь этим делом,

Станешь ловким, сильным, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физ-куль-ту-ра!

**Ведущий 1**

Теперь расскажите, какие упражнения вы делаете, занимаясь зарядкой дома. (Ответы детей). Самые простые упражнения: ходьба на месте, приседания, прыжки, повороты туловища в лево и в право, наклоны…

**Ведущий 2**

**Спортивные загадки**

Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

(***Боксерские груши)***

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в …(***Волейбол)***

**Ведущий 1**

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Мы проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим,

Уж такой у нас режим.

(***Коньки)***

Поднимаю я … ***(Гантели)***

**Ведущий 2**

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Значит там игра - ….(***Хоккей)***

**Ведущий 1**

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это…. ***(Мяч)***

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … ***(Велосипед)***

**Ведущий 1**

Зонтик я – весь белый-белый,

Я большой и очень смелый,

Я по воздуху летаю,

С облаков людей спускаю.

***(Парашют)***

Кто гантели поднимает,

Дальше всех Ядро бросает?

Быстро бегает,

Метко стреляет, -

Как, одним словом

Их всех называют?

***(Спортсмены)***

**Ведущий 2**

Для нормального функционирования организма человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества? (Вода)

Какая вода содержит в своем составе комплекс солей микро и макроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (Минеральная вода)

**Ведущий 1**

Нужно ли проветривать комнату зимой. Почему? (Нужно. При температуре 1-2 градуса, болезнетворные бактерии погибают)

Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д)

Почему к весне яблоки не так полезны, как осенью? (Витамины разрушаются к весне).

**Ведущий 2**

Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать? (Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

Какое занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? (Плавание).

В каком состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. (Сон).

**Ведущий 1**

А сейчас я расскажу вам один анекдот, и вы сами догадаетесь о 4-м секрете ЗОЖ. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца. - А почему стариком не буду? - Потому что до старости не доживешь. - А почему собака не укусит? - Так с палкой ведь будешь ходить. - А почему вор в дом не залезет?: - Потому что всю ночь будешь кашлять». О чем шла речь в анекдоте? – о вредных привычках.

**Ведущий 2**

4-е правило ЗОЖ - Отказ от вредных привычек. Здесь вам предлагается ответить на несколько вопросов теста.

* Кого называют "курильщиками поневоле"? - Тех, кто находится в обществе курящих.
* Какая доза спиртного является смертельной для ребенка 6-8 лет? - 140 грамм.
* Назовите самые распространенные болезни наркоманов? - Гепатит, ВИЧ, СПИД, сердечная недостаточность.
* Как вы думаете, сколько человек ежегодно оказываются втянутыми в наркоманию? - 1500 человек.

**Ведущий 1**

Сейчас мы ответим на несколько вопросов, и узнаем, о чем пойдет речь.

1. Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

2. Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

3. Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Ведущий 2**

4. Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

5. Как часто нужно купаться и мыть голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

**Ведущий 1**

6. Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

7. Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте. Это и есть 5-й секрет ЗОЖ – ГИГИЕНА.

**Ведущий 2**

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете реализоваться в современном мире. Так что – будьте здоровы!

Путешествие на остров здорового образа жизни : сценарий развлекательно-познавательной игры / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2014. – 9 с.