

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Сценарий игровой программы  
«Мы за ЗОЖ!»**

**Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Сафина Алия Ильдаровна**

**октябрь, 2025 год**

## Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни»

### 1. Конкурс «Приятно познакомиться!»

Участникам нужно придумать название команды на тему здорового образа жизни и свой девиз.

### 2. Конкурс-разминка «Народная мудрость»

С давних времён наши предки замечали, что помогает сохранить здоровье, а что разрушает нашу жизнь. Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо». Как вы понимаете слова «живи разумом»?

*Конкурсанты получают карточки красного цвета, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета сложить пословицы.*

Здоров будешь -	все добудешь
Крепок телом -	богат и делом
Здоровье дороже	золота
Здоровому	врач не надобен
Застарелую болезнь	трудно лечить
Держи голову в холоде, живот в голоде,	а ноги в тепле
Двум смертям не бывать,	а одной не миновать
Лук семь	недугов лечит
Спи камешком,	вставай перышком
Чистота -	залог здоровья
Живи разумом,	так и лекаря не надо

### 3. Игра-кричалка для болельщиков «Это я, это я, это все мои друзья!»

*(если согласны с утверждением дружно кричим: «Это я, это я, это все мои друзья», если нет – топаяем ногами)*

1. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов...;
2. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым...;
3. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру...;
4. Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица...;
5. А кто начнет обед жвачкой с парюю конфет...;
6. Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны...;
7. Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки...;
8. Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей...;
9. Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку...;
10. Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать...?

Движение – это жизнь! И сейчас мы предлагаем отправиться в виртуальный поход на воздушном шаре.

#### **4. Конкурс «Путешествие на воздушном шаре»**

Сейчас мы узнаем, какая команда дальше улетит на воздушном шаре. Каждая команда встаёт в круг, держась за руки. Задание: как можно дольше удерживать воздушный шарик в воздухе, не расцепляя рук.

#### **5. Конкурс «По бурной реке»**

Вот мы уже и долетели до места, но перед нами для того, чтобы пойти дальше, нужно переплыть бурлящую реку. Вся команда встаёт на плот (покрывало). Задание: как можно быстрее перебраться на берег всей командой, не замочив ног (пространство вокруг плота – вода). Побеждает та команда, которая сделает это раньше.

#### **6. Конкурс «Вдоль скалы по узкой тропинке в поисках пещеры»**

Команда скручивает плот в узкую длинную полосу и выстраивается на ней шеренгой. Задание: каждому участнику пройти вдоль скалы по узкой тропинке, не сорвавшись в пропасть (скала-участники команды, тропинка – узкая полоса из покрывала, пропасть – пол помещения).

#### **7. Конкурс «По узкому тоннелю в поисках выхода из пещеры»**

Мы переплыли реку, но перед нами следующее испытание – тоннель, да такой узкий, что пройти по нему очень сложно, но мы попробуем. Команды выстраиваются в затылок друг другу, ноги – на ширине плеч. Участники берутся за руки определённым образом: каждый вытягивает правую руку вперёд между ног впереди стоящего, а левую руку протягивает назад между своих ног, и таким образом участники берутся за руки. Задание: Пройти в таком положении до определённой отметки и затем, не расцепляя рук, перестроиться таким образом, чтобы последний участник стал первым, а первый оказался последним, вернуться назад. Кто быстрее!

#### **8. Конкурс «Переправляемся через болото»**

Дальше на нашем пути топкое болото и пройти его можно только перепрыгивая по кочкам. Командам выдаётся по 2 ступни из картона. Задача: как можно быстрее переправить всю команду через болото – определённое расстояние, не заступая на пол (из зала выбирается по одному помощнику, они возвращают ступни командам после того, как предыдущий игрок дойдёт до конца болота).

#### **9. Конкурс «Кто больше!»**

Чтобы быть здоровым и сильным – нужно заниматься спортом. Существуют различные виды спорта, и каждый может выбрать, что ему больше подходит. Сейчас мы проверим, какая команда знает больше видов спорта.

Задание 1: Команды по очереди называют свои варианты.

Задание 2: Придумать новый вид спорта и рассказать, что он из себя представляет.

#### **10. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни»**

Ведущий задает вопросы по очереди каждой команде. За правильный ответ команда получает баллы (по 1 баллу за каждый правильный ответ).

##### **Вопросы.**

1. Главный признак травмы (Боль)
2. Рана со слюной внутри (Укус)

3. Зеленый змей (Алкоголь)
4. Узкая полоска марли (Бинт)
5. Простейший способ очистки воздуха (Проветривание)
6. Зеркало души (Глаза)
7. Любитель нюхать вредные вещества (Токсикоман)
8. Чума XX века (СПИД)
9. Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах (Свинец)
10. Заменитель йода в условиях похода (Крапива)
11. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов (Сок)
12. Прибор, на который сажают наркомана (Игла)
13. Вонючая и вредная привычка (Курение)
14. Простейший способ очистки воды (Кипячение)
15. Любитель зимнего плавания (Морж)
16. Набор средств для оказания первой медицинской помощи (Аптечка)
17. Противовоспалительная трава (Подорожник)
18. Кровотечение под кожей (Синяк)
19. Наука о чистоте (Гигиена)
20. Массовое заболевание людей (Эпидемия)
21. Рациональное распределение времени (Режим)
22. Его ни купишь ни за какие деньги (Здоровье)

### **11. Конкурс «Антиреклама вредных продуктов»**

«Коли ешь ты всё в подряд, еда – яд» - это народная мудрость. Современная пищевая промышленность предлагает такое разнообразие еды, что хочется попробовать всё. Потребление многих продуктов превращается для нас во вредную привычку: мы наскоро ими перекусываем, едим, чтобы просто занять время или потому, что кто-то жуёт рядом и нам тоже хочется. Мы решили объявить бой вредным продуктам, и предлагаем вам придумать для них антирекламу. Мы подготовили досье на некоторые вредные продукты. Внимательно послушайте и определите, о каких современных яствах идёт речь.

#### **Антиреклама 1 (Кока-кола)**

- В Америке это потребляют даже двухлетние дети;
- Популярна среди подростков, хотя при регулярном использовании в 5 раз повышает вероятность переломов и неправильное формирование костей;
- Отлично подходит для чистки туалета;
- Легко справляется с ржавчиной;
- Помогает отстирать жирные пятна;
- Размягчает сырое мясо, облегчает его приготовление;
- При взаимодействии с жевательной резинкой «Ментос» - фонтанирует;
- Имеет незабываемый вкус и аромат.

#### **Антиреклама 2 (Чупа-чупс)**

- Это одна из сладких радостей современных детей и взрослых;

- Благодаря этому стоматологи никогда не останутся без работы;
- Последствие его регулярного, длительного употребления – кариес;
- Благодаря особому приспособлению – «не запачкай руки» - обладает повышенным травматизмом – способно повредить гортань;
- Происхождение – Испания, в переводе с испанского означает «сосать»;
- Разнообразие фруктовых вкусов обеспечивают современные «алхимики».

### **Антиреклама 3 (Гамбургер)**

- Один японский миллионер пропагандировал это в своей стране словами: «Если мы будем есть это тысячу лет, мы станем выше, наша кожа побелеет, из брюнетов мы превратимся в блондинов». В итоге всего за несколько лет его сограждане стали превращаться в толстяков;
- Это становится «счастливой едой» на всю жизнь, если вас приучили к этому с детства;
- Усилители вкуса и аромата делают это необычайно привлекательным, аппетитным;
- Как правило, продаётся в компании с картошкой фри и колой;
- Клички: «трёхпалубный», «великий американец», «монстр», «бигмак».

**Задание:** Попробуйте сами по аналогии придумать антирекламу вредного продукта (чипсы, вермишель быстрого приготовления).

### **12. Конкурс «Модели ролевых ситуаций»**

**Ситуация 1:** Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках вы всегда чувствовали неловкость и смущение. В этот раз друзья предлагают вам «сильный» рецепт от нерешительности – выпить алкогольный коктейль «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлечет за собой этот коктейль. Как вы себя поведете?

**Ситуация 2:** Собираясь в бассейн, вы забыли полотенце и тапочки. Подруга, которая вместе с вами посещает бассейн, предлагает воспользоваться ее вещами. Как вы поступите?

Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон.

### **14. Конкурс "Загадки о режиме дня"**

Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь.

Загадки:

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная... (семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий... (завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (поиграть);

8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей... (улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (пора).

**Ведущий:** Ребята, мы сегодня много говорили о здоровье, и нам очень хочется, чтобы здоровый образ жизни стал для вас хорошей привычкой, ведь как говорят в народе: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Хотите быть счастливыми? Одна из формул счастья – это высказывание Джона Локка: «Здоровый дух - в здоровом теле» – вот краткое, но ёмкое описание счастливого состояния в этом мире». Попробуйте примерить это на себе. Выбор за вами!