**Ігрова програма**

**«Здоровому все - здорово»**

*Для учнів 5-6 класів*

**Автор: Олена Касьян,**

*педагог - організатор*

*Переяслав – Хмельницька*

*ЗОШ І – ІІІ ст. № 5*

*Київської області*

**Мета:** організувати здоровий, змістовний відпочинок з використанням підручного матеріалу;пропаганда здорового способу життя; у ігровій формі ознайомити учнів з українськими прислів’ями та приказками про здоров’я;подарувати дітям море яскравих вражень і позитивних емоцій.

**Місце проведення**: актовий зал.

**Наочне оформлення:** плакати «Я за здоровий вибір!»,«Молодь Переяслава за здоровий спосіб життя!», приказки та прислів’я про здоров’я у формі вказівних знаків для показу на мультимедійній дошці.

**Музичне оформлення:**Мелодія із кінофільму «Джентельмени удачі», мелодія з кінофільму «Діамантова рука» - «Рибалка»,музична заставка до телепередачі «Школа доктора Комаровського».

**Технічні засоби:** комп’ютерна техніка,мікрофони,проектор,мультимедійна дошка.

**Обладнання:**дві шапочки із зображенням ріпки, два стільці, 10 штук надувних кульок різного кольору, два фартушка або два дощовика;два обруча або два мішка без дна із під цукру, приблизний перелік запитань на тему «Здоровий спосіб життя».

**Хід ігрової програми**

*Звучить мелодія з кінофільму «Джентельмени удачі». Виходить ведучий в образі Чорного Кота*

**Чорний Кіт:** Доброго здоров'я! Здоровенькі були, дівчата!(*вітаються дівчата*). Здоровенькі були, хлопці! (*вітаються хлопці*). Ось так з давніх - давен вітаються на Україні,бажаючи один одному міцного здоров’я, тому що здоров’я - найбільший скарб у житті. Про це роповідають численні прислів’я та приказки, які збереглися до наших днів.

Ох, приємно бачити людей у доброму гуморі та при міцному здоров’ї. Дозвольте відрекомендуватися. Мене звуть Чорний Кіт, безхатченко. Ось такий собі бездомний кіт, який добре знає, для чого потрібні дужі лапи, міцні зуби,пильне око та гострі кігті. Здоров’я допомагає мені вижити в умовах міста.

Давайте спочатку вияснимо кого у залі більше: Безпечних і Лінивих чи Вольових і Непримиримих. Зробимо так: спочатку плескають у долоні ті, хто байдужий до власного здоров’я! Чи є такі у залі? Агов! Не чую бурхливих оплесків. А тепер аплодують ті, хто за здоровий спосіб життя! Дякую. Як виявилося у залі немає таких, хто був би ворогом своєму власного здоров’я. Тоді давайте й сьогодні будемо зміцнювати своє здоров’я веселими і цікавими іграми. З цієї нагоди запрошую усіх на ігрову програму «Здоровому все – здорово»!

*Читає вірш Н.В.Василенка*

**Чорний Кіт:** Здоров’я – це ранок

Зі свіжим повітрям.

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже , і в путь.

Здоров’я - це смак

Свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснагу і силу.

Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Усе це з собою

Узять не забудь/

Та тільки на цьому шляху пам’ятай:

Цурайся цигарки,

Від чарки тікай,

І знай, любий друже,-

У цьому житті

Чи бути здоровим

Вирішуєш ти!

**Чорний Кіт:** Не будемо гаяти часу**.** Вирушаємо у світ здоров’я, бадьорого настрою та захоплюючої гри! А Вказівні Знаки вказуватимуть на правильність взятого нами напрямку. Хочу попередити: вказівними знаками нам слугуватимуть приказки та прислів’я про здоров’я. Сподіваюся, що все буде весело і красиво!

Хвилинку!Перед нами роздоріжжя і безліч вказівних знаків: на право підеш – у пляшку попадеш, на ліво підеш – тютюновий дим знайдеш, прямо підеш – наркоманом станеш,а мимо пройдеш - у світ небачений прийдеш. Якою дорогою вирушаємо? (*відповідь дітей*) На шляху перший вказівний знак про здоров’я! Читаємо: «Здоровому пір’я, а хворому каміння».

*Звучить музична заставка до телепередачі «Школа доктора Комаровського»*

*На сцену виходять Спритність і Винахідливість*

**Чорний Кіт:**А ось і мої помічники – асистенти… Знайомтеся: Спритність і Винахідливість!

**Спритність і Винахідливість (***разом***):** Ми зі спортом міцно дружимо. Спорт - здоров\*я! Спорт – гра! Фізкульт – ура!(*діти відповідають: «Ура! Ура! Ура!»*)

**Вказівний знак I: Здоровому пір’я, а хворому каміння** *(демонструється на мультимедійній дошці).*

**Чорний Кіт:** Ви усі добре знаєте російську народну казку «Ріпка», в якій розповідається про людей похилого віку – хворих, а молодих – кволих. Нам потрібно за допомогою естафети відтворити події, які відбувалися навколо ріпки. Цілим натовпом ми не зможемо цього зробити,тому пропоную зал розділити на дві трудові бригади: ліва сторона зали – «Спритні», а права сторона зали – «Винахідливі». Від кожної бригади потрібно шість охочих(*бажаючі виходять на сцену і стають один за одним у дві шеренги, керівник пояснює правила гри*). Отже трудові будні почалися!

**Гра «Ріпка».**

Беруть участь дві команди по 6 учасників. Це – дід. Баба, внучка, Жучка, кішка і мишка. У протилежній стороні сцени 2 стільця. На кожному стільці сидить ріпка – учень в шапочці із зображенням ріпки. Гру починає дід. По свистку керівника він біжить до ріпки, оббігає її і повертається, за діда чіпляється (*бере його за талію*) баба,і вони продовжують біг разом, знову оббігають ріпку і повертаються назад, до них приєднується внучка и т.д. В кінці гри за мишку чіпляється ріпка. Виграє та команда, яка швидше витягнула ріпку.

**Вказівний знак II: Світ великий – було б здоров’я.**

**Гра «Подорож по Дніпру»**

**Чорний Кіт:** Свіже повітря,сонце,вода,активне фізичне навантаження допоможуть зміцнити власне здоров’я. Єднання людини із природою приносить користь!

Вирушаємо в уявну подорож на «крейсерських яхтах» по Дніпру - від Києва до Херсона. Не бійтеся взяти мене на свою «яхту». Здавна моряки вірили, якщо на кораблі є кішка, та ще й чорна і без жодної білої волосинки, то плавання буде вдалим. Біля кожного великого міста «яхти» зупинятимуться. Я називатиму ці міста, а ви хором повинні відповісти: «Приїхали!». Вигукувати умієте?... А ну ж вигукніть: «Приїхали!»... Молодці!

*Проводиться гра*

**Чорний Кіт:** Місто Кременчук. («Приїхали!»).

-Конотоп. (Хто кричить: «Приїхали!»). Конотоп аж ніяк не знаходиться на Дніпрі. Поїхали далі.

- Дніпропетровськ. (Школярі хором промовляють: «Приїхали!»). За ним Запоріжжя. (Школярі у відповідь: «Приїхали!»).

-Ужгород. (Хто вигукує: «Приїхали!»). І знову керівник зауважує, що від Ужгорода до Дніпра далеченько.

- Нікополь. ( «Приїхали!»).

- Луганськ. (Знову хтось каже: «Приїхали!»). Ну де ж там Дніпро? І нарешті – Херсон («Приїхали!»).

От тепер уже справді приїхали до кінцевого пункту маршруту і до фінішу гри.

**Чорний Кіт:** Покладіть праву руку собі на голову. Погладьте, і скажіть: "Ох, який(-а) я молодець!»**.** А тепер покладіть праву руку сусідові на голову. Погладьте, і скажіть: "Ох, який(-а) ти молодець!»

**Вказівний знак III: Здоров’я нівроку, аби не муляло збоку.**

**Чорний Кіт:**Якщо ви не вживаєте алкоголю,не палите, не захоплюєтеся наркотиками, ведете рухливий спосіб життя, то ви зможете докотити ось цю надувну кульку(*показує усім присутнім*) до кінцевого пункту.

**Гра «Докоти надувну кульку»**

Учасники стають в одну лінію навкарачки. Перед кожним кладеться надувна кулька. За сигналом керівника, учасники починають дмухати на надувні кульки намагаючись докотити їх до фінішної прямої. Переможець отримує приз.

**Вказівний знак: ІV:** **Здоров’я, як щастя, коли його не помічаєш, значить, воно є.**

**Чорний Кіт:** Вам необхідна правильна,красива осанка?Поліпшити фізичний стан, координацію рухів?Налаштуватися на позитивний лад, позбавитися відчуття тривоги? Тоді Вам потрібний вірний друг - кінь! Так,ви не прослухали. Саме кінь допоможе справитися з усіма негараздами!

**Гра «Іподром».**

**Чорний Кіт:** Приготуйте,будь ласка, свої долоньки. Долоньки – це скакові коні, а побіжить вона по ваших колінцях. Давайте розучимо, що уміють робити коні: бігти галопом(дзвінко плескаємо долонями по колінах); скакати по піску(тремо долонями по колінах); скакати по камінцях(стукаємо кулачками по колінцях); брати бар’єр (ручки піднімаємо догори і опускаємо, хлопаючи по колінцях, вниз).

Отже, ми на іподромі. Починаються перегони. Ми не пасивні, а активні учасники. Подивимося, чий кінь прийде першим. На старт! Увага! Марш!

Керівник подає різні комбінації команд із розучених, змінюючи темп. Коні скакають мимо трибун дівчаток…Дівчатка кричать… Коні скакають мимо трибун хлопчиків…Хлопчики свистять… До фінішу залишається 10 метрів…5метрів … Фініш! Чий кінь прийшов першим?

**Діти:** «Мій!... Мій!... Мій!...».

**Чорний Кіт**: «Ура! Перемогла Дружба!**».**

**Вказівний знак V: Було б здоров’я – все інше наживеться.**

Ви умієте проходити крізь обруч?Не вмієте – навчимо!Ця справа наживна, було б здоров’я. Під час ранкової зарядки вправи з обручем нормалізують діяльність серцево – судинної системи і шлунково – кишечного тракту, а дівчаткам ще й мати струнку постать.

**Гра «Крізь обруч».** Якщо немає обручів малого діаметру, то можна провести **гру «Крізь тунель»(***Потрібно два мішка без дна із під цукру. Правила ті ж самі)*

**Чорний Кіт:** Мені потрібно 10 учасників(5 чоловік від однієї сторони залу і 5 від другої). Одна команда стає з лівої сторони від мене, друга – з правої. Так утворилися дві команди. Кожній групі я даю обруч. Це – капітани. За сигналом кожний з них надіває обруч на себе, опускає його вниз і,звільнившись від обруча, передає його сусідньому учаснику гри своєї команди. Одержавши обруч,він робить теж саме і передає його третьому учаснику гри і т.д.. Останній у ряду, звільнившись від обруча,передає його по шерензі, і знову учасники гри один за одним надівають обруч, але вже в зворотному порядку. Гра триває доти, доки обруч знову потрапить до капітана. Після того, як капітан одягне обруч і вийде з нього, він піднімає його вгору і промовляє: «Є!». Команда, капітан якої зробив це першим, здобуває очко.

Гра проводиться кілька разів. Результати оголошуються після кожного туру. Виграє команда, що набрала більше очок.

**Вказівний знакVI:Подивись на вид, та й не питай про здоров’я.**

**Інтелектуальна гра «Посмішка Чеширського кота».**

**Чорний Кіт:** Чеширський Кіт уміє загадково посміхатися. Має здібності за власним бажанням розчинятися у повітрі,залишаючи на прощання свою посмішку. Ось так і нам потрібно розчинитися у повітрі. Мені потрібні дві команди інтелектуалів, ерудитів,знавців,усіх хто хоче випробувати свої розумові можливості.

Ця гра схожа на знамениті ігри «Що?Де? Коли?» і «Брейн – Ринг».

Назву гри отримано завдяки схожості з Чеширським Котом, який щезає по частинам.

У грі беруть участь дві команди, однакові по кількості гравців. Кожній команді задається по одному запитанню. Якщо гравці відповідають правильно, тоді один із них виходить з гри («зникає»), якщо команда відповісти не може, хід переходить до іншої команди. Перемагає та команда, якій першій вдалося «зникнути» повністю. Переможеній команді можна піднести в якості приза маленьких іграшкових котиків.

**Приблизний перелік запитань:**

1.Назвіть основні правила здорового способу життя. (*Фізичні вправи,правильне* *харчування,особиста гігієна,гарний настрій,режим дня,свіже повітря*)

2.Що шкодить здоров’ю? ( *Алкоголь,наркотики, цигарки,електромагнітне поле*).

3.Чому давні греки були довгожителями? ( *Їли рослинну їжу і мало* *споживали м’яса*,*тютюну не знали,вино пили розбавленим, багато рухалися*)

4.Як називається швидкісний спуск на лижах? (*Слалом)*

5.Як називається вид спорту в якому поєднуються лижні перегони зі стрільбою. (*Біатлон)*

6.Як по іншому можна назвати культуризм? (*Бобібілдінг)*

7.Назвіть другу назву спортивної гри «Ручний м’яч». (*Гандбол)*

8.Як називається гра на воді?(*Водяне поло*)

9.Чи згодні ви з тим, що зарядка – джерело бадьорості і здоров’я? (*Так)*

10.Чи правда,що жувальна гумка зберігає зуби? (Ні)

11.Як можна назвати тренування організму холодом?(*Закалювання)*

12.В чому найбільше міститься вітамінів?(*В овочах*)

13.Його не купиш ні за які гроші. Що це?(*Здоров’я*)

14.Назвіть різновид спорту, в якому з гори їдуть на санках.(*Бобслей*)

15. Як називають богиню здоров’я в грецькій міфології? (*Гігієна)і т.д.*

**Вказівний знак VII: Хто праці не боїться, того хвороба сторониться.**

**Чорний Кіт:** Англійський письменник,художник, мистецтвознавець Джон Рескін сказав дуже цікаву річ,я спробую процитувати: «Для того, щоб люди знаходили щастя в своїй роботі, необхідно три умови: робота повинна бути їм під силу, вона не повинна бути виснажливою і її обов'язково повинен супроводжувати успіх». На цей раз потрібні спритні носильники. Чи є охочі у залі за свою працю отримати винагороду.

**Гра «Спритний носильник».**

Потрібно взяти 10 надувних дитячих повітряних кульок двох кольорів і покласти їх біля краю сцени – по п’ять кульок на кожній стороні. Це «Багаж». Крім того треба мати два білих фартухи або два дощовика для «носильників». Керівник викликає двох хлопчиків на сцену і пояснює їм правила гри. За сигналом: «Приготувалися, увага… Почали!» кожен хлопчик повинен підбігти до керівника, взяти у нього фартух ,надіти на себе, зав’язати позаду шнурок,якщо це дощовик,то одягнути дощовика і підбігти до свого «багажу».

У глибині сцени знаходяться два «багажні вагони», що їх треба «завантажити». Керівник визначає. Хто які речі має взяти і який вагон « завантажити». Речі переносяться за один раз. Утримати їх не так легко. Вони можуть вислизнути з рук і падати. І тут виявляється спритність хлопчиків. Той. Хто швидше перенесе речі у «вагон», оголошується переможцем і дістає звання «спритного носильника».

**Вказівний знак VIII:Як не має сили, то й світ не милий.**

**Чорний Кіт:** Без діла слабіє сила – попереджає народна приказка. Від бездіяльності м’язи деформуються. Людина становиться кволою, втрачаючи здоров’я,а з ним і сенс життя. Пропоную помірятися силою у повітряному бою. Потрібні команди,які мають бійцівський дух та фізичну підготовку.

**«Повітряний бій»**

Надути 10 круглих надувних кульок(5 шт. різних кольорів). Розділити зал на дві команди. Кожній команді викинути по 5 надувних кульок. Завдання:поки звучить музика, потрібно перекинути кульки на сторону суперника. Це не так вже й просто, тому що суперники закидують переможні кульки!Як тільки музика зупинилася, зал завмирає. Керівник веде підрахунки. Цей веселий конкурс проводиться у кілька етапів.

**Чорний Кіт:**Подорож у світ здоров’я, бадьорого настрою і захоплюючоїгри добігла до свого кінця. Умій сказати ТАК: фізичним вправам, правильному харчуванню, особистій гігієні, гарному настрою! І ти завжди будеш мати повноцінне здоров’я. Завжди пам’ятай: здорова людина – це щаслива людина. До зустрічі!

**Використані електронні джерела:**

1.Игры с залом - Сайт для вожатых Украины, работа вожатым в детских ...

vozhatim.org.ua › ... › Для вожатых › В помощь вожатому

2. Игра "Улыбка Чеширского кота" (Конкурсы викторины с призами)

www.millionpodarkov.ru/.../igra-ulybka-cheshirskogo-kota-konkurs...

3. Рухливі, веселі,винахідливі:Дитячі ігри та розваги(Упорядник Г.М.Аксельруд). – К.: Богдана,1995. – 136с.

4.Прислів'я та приказки про здоров'я, болячки - Українські традиції

traditions.org.ua/.../1462-pryslivia-ta-pryka...