|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Департамент образования мэрии г. МагаданаМуниципальное автономное учреждение дополнительного образования **«Дворец детского (юношеского) творчества»** | Дворцовенок |

**Сценарий игровой программы**

«***Здоровым быть – долго жить***»

**Автор**: педагог дополнительного образования

 МОНАХОВ Илья Игоревич

**2023 г.**

**Форма:** Театрализованная, игровая программа

**Продолжительность:** 40 минут

**Участники:** дети в возрасте от 7 до 12 лет.

**Цель мероприятия:** воспитание у ребят здорового образа жизни, сплочение, формирование активной позиции детей по здоровому образу жизни.

**Действующие лица:** Доктор, Витамин А, Лень, Скука, Спортсмен.

***(включается фонограмма , выходят ведущие )***

**Доктор:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Доктор ***(пауза)*** просто доктор.

**Витамин А:**  А меня витамин А. Скажите нам, а вы любите игры и конкурсы ***(Ответ)***

**Доктор:** Что ж, тогда давайте веселиться, развлекаться и смеяться!

**Витамин А:** Так, погоди минуточку, а в честь чего мы сегодня должны развлекаться?

**Доктор:**  В честь ЗОЖ.

**Витамин. А:** А что такое ЗОЖ? Это – наверное, день замечательных оранжевых жучков?

**Доктор:** Нет.

**Витамин А:** Тогда, это день забавных очаровательных жителей?

**Доктор:** Нет, ты снова не угадал.

**Витамин А:** Я вспомнил, что это день загадочного общения и жевания.

**Доктор:** Снова неправильно. Ох, ну что же ты, в самом деле, даже ребята знают что это. Ну-ка ребята, подскажите-ка нам, как правильно расшифровать ЗОЖ?

**Ответ:** Здоровый образ жизни**.**

**Витамин. А:** Раз мы разобрались, то теперь позвольте познакомить вас с некоторыми видами спорта, итак начнем.***( На словах выходит спортсмен – с баскетбольным мячом)***

*Баскетбол – азартная игра,*

*Требует реакции, вниманья.*

*И сноровки, даже мастерства,*

*Пригодятся: меткость и старанье.*

**Доктор: *( выходит спортсмен с теннисным мячом и ракеткой)***

 *Теннис-теннис, ты могучий*

 *Ты – красивый, ты – везучий*

 *Тебя очень любим мы.*

 *Отбиваем мяч ракеткой*

 *Очень, очень, очень метко.*

**Витамин. А: *( выходит спортсмен в боксёрских перчатках)***

*Бокс – спорт сильных и отважных,*

*Это скажет вам любой.*

*Что ещё отметить важно,*

*Он, хотя и рукопашный,-*

*Самый настоящий бой*

**Доктор: *(выходит спортсмен с коньками)***

*У коньков одна забота –*

*На каток идти охота,*

*Где сверкает зимний лёд,*

*Чтобы бегать взад-вперед*

*Иль решать задания*

*Фигурного катания.*

 Теперь можно продолжать, только скажите что значит здоровый образ жизни?

***(Ответ детей)***

***Доктор:*** Правильно это занятие спортом, правильное питание и многое другое.

**Витамин. А:** Только вот как нам вас называть? О придумал, вам нужно поделиться на команды и выбрать капитана.***(делятся на команды)*** А теперь придумайте название команды и девиз. ***(после того как ребята придумали название и девиз спросить у них об этом)***

**Доктор:** Молодцы, а теперь давайте покажем какое у нас настроение, ну-ка делаем вот так и кричим во!***(вытягивают руки вперед, большой палец вверх)***

***(В зал под музыку заходит лень с подушкой, зевая. Начинает передразнивать детей)***

**Лень:**  Во, во, во! А так не хотите вот так

***(большой палец показывает вниз)*** Радость моя, ***(обращаясь к доктору)*** думаешь, что все собравшиеся хотят веселья, не поверю, некоторые из них мечтают полениться немного. Спать, спать, спать.

***(Лень укладывается на последних словах, засыпает и похрапывает.)***

**Витамин. А:** Это что творится, это что происходит? Это ж мы сейчас все уснём? Ваши предложения?

**Доктор:** Есть идея! Давайте сделаем зарядку и прогоним лень. Ведь «В здоровом теле – здоровый дух».

**Игра «Зарядка»**

*(Все ребята должны быть сильными, здоровыми, ловкими, а для этого нужно каждый день делать зарядку. Мы предлагаем вам не просто упражнения, а настоящую спортивную****веселую зарядку.****Упражнения в нашем комплексе совсем несложные. Главное правило - представить себе картинку из жизни. Например, вы срываете с дерева яблоко, собираете цветы или носите на голове корзину. Лучше всего делать эти упражнения утром, как зарядку, но можно поиграть в эти интересные игры и днем вместе со своими товарищами.)*

***(включается музыка . Дети повторяют движения за Доктором)***

**Лень:** Чего расшумелись, не даёте сны досмотреть мне и моим поклонникам. Есть такие?

**Ответ детей:** Нет.

**Лень:** Всё ухожу от вас.

***(берет подушку и направляется к выходу)***

**Витамин. А:**  Ура, лень мы прогнали, можем продолжать.

**Лень:** Рано радуетесь, я еще вернусь и друзей с собой приведу, все тут лентяйчиками станете.

**Доктор:** Надеюсь, больше она к нам не вернётся. И теперь начнём укреплять здоровье , ведь не зря говорят: «Двигайся больше, проживёшь дольше». Так для начала скажите нам что это ***(показывает канат).*** Правильно. Одна команда становится справа, другая слева, ваша задача состоит в том, чтобы перетянуть канат на свою сторону. Готовы?**(Да)** Тогда начали.

**Игра « Перетягивание каната».**

*(Разделите детей на две примерно равные по силам команды. Начертите на площадке линию. Она будет центром. Именно в этом месте должен изначально располагаться центр каната (он отмечен другим цветом или цветной ленточкой) Параллельно этой линии на расстоянии примерно метр начертите с еще две линии. С одной и другой стороны. Это контрольные линии. Расскажите детям правила игры. Каждая из команд берется за канат со своей стороны (за своей контрольной линией). Предупредите детей, что во время перетягивания перехватывать канат нельзя, поэтому нужно сразу взяться за него так, чтобы было удобно. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Ведущая нога чуть впереди. По сигналу судьи дети начинают тянуть канат - каждая команда в свою сторону. Выигрывает команда, которая первая перетянула ленточку (середину каната) за свою черту. Обычно играют несколько раз.)*

**Доктор: *(подводит итоги).*** Ух, ты какие у нас сильные команды!

***(включается напряженная музыка, входит лень)***

**Лень:** Я вернулась и я не одна. Эй, скука покажись, нужна твоя помощь!

**Скука:** Чего надо? Матушка-Лень?

**Лень:** Надо тут одну компанию в ленивые сети опутать. Хочу подчинить их своей воле, а то покоя от них нет. Всё о здоровье думают. (засыпает)

**Скука:** Хорошо я попробую. Приготовьтесь, если вы не отгадаете все мои загадки, то попадёте в мои сети. Ха-ха-ха…итак первая загадка….

**Игра «Загадки про спорт».**

*1.Есть у нас коньки одни,*

*Только летние они.*

*По асфальту мы катались*

*И довольными остались.(Ролики)*

*2.Этот конь не ест овса,*

*Вместо ног – два колеса.*

*Сядь верхом и мчись на нём*

*Только лучше правь рулём.*

*(Велосипед)*

*3.Шустрый мяч и две ракетки.*

*Все удары чётки, метки.*

*До победного играть,*

*Никому не уступать!*

*(Теннис)*

*4.Это вид борьбы такой –*

*То ногою, то рукой,*

*От того защитой служит,*

*Кто дерётся, а не дружит*

*(Каратэ)*

*5.Этой палкой бей смелее,*

*Чтоб удар был, как из пушки,*

*Эта палка – длля хоккея*

*И она зовётся… (Клюшка)*

*6.Дождались зимы друзья;*

*По реке бегут, скользя.*

*Лёд срезают, как ножи,*

*Выпоняя виражи.*

*(Коньки)*

*7.За верёвочку коня*

*В горку я тащу.*

*Ну а с горки быстро я*

*На коне лечу!*

*(Санки)*

*8. Во дворе с утра игра,*

*Разыгралась детвора.*

*Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»*

*Значит там игра - …(Хоккей)*

**Лень: (просыпаясь)** Ну что, как успехи?

**Скука:** Нет, не смогла тебе помочь, очень умные ребята оказались, все про здоровье знают. Прощай.

**Лень:** Что же делать? Мои силы на исходе, я не привыкла так много трудиться. Ухожу навсегда отсюда нечего тут делать, По-моему, я ошиблась адресом. Не привыкли тут лениться, за здоровьем все следят, пойду другие места искать.

**Витамин. А:**  А сейчас настроение какого?***(Все отвечают)*** и у меня во***(показывает большой палец вверх)***!!! И чтобы настроение таким и оставалось, продолжим укреплять здоровье. Ведь как говорится «Добрый человек- здоровее злого». Каждой команде даём мешок, вам нужно будет преодолеть расстоянии , прыгая в мешке. Готовы? Поехали.

**Игра «Бег в мешках»***Для проведения конкурса все дети делятся на две группы.*

1. *Выстраиваются прямо в две шеренги, до заранее начерченной линии старта, линию финиша также необходимо обозначить заранее.*
2. *Перед первыми членами команды кладутся мешки.*
3. *После сигнала ведущего, которым обычно выступает кто-то из взрослых, первые по счету участники должны максимально быстро залезть ногами в мешок, подняв его чуть выше пояса доскакать (так быстрее) или дойти до линии финиша.*
4. *Развернувшись назад необходимо вернуться к своей команде, и передать мешок второму участнику, который также прыгает по направлению к финишной линии и обратно, при этом передав третьему участнику соревнования. Так, постепенно в состязание вступают четвертые пятые и так далее участники, повторяя, те же действия что и предыдущие ребята.*

**Доктор:**  Ого какие молодцы, со всеми испытаниями справляетесь, какие вы ловкие и смелые и самое главное не ленивые. Продолжим наши испытания? ***(Да)*** Осталось совсем немного. Сейчас вам предстоит пройти самое нелегкое испытание. Ведь, как бы сказал здоровый человек «Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой»

**Витамин. А:** Каждой команде мы даем по хоккейной клюшке и бумажному мячу. Вам нужно пройти полосу препятствий и в конце забить шайбу в ворота. Приготовились. Начали.

**Игра «Хоккей».**

*Каждой команде даем по мячику и хоккейной клюшке. Задача каждой команды обходить препятствия и забить гол мячиком в ворота. На воротах стоят вратари это Доктор и Витаминка.*

**Витамин А:** Молодцы сразу видно, что вы за здоровый образ жизни! Ух, браво, со всем справились!

**Доктор:**  Ребята вам понравились наши испытания? ***(ответ)*** И нам тоже. Могу с уверенностью сказать, что вы сегодня показали, какие вы дружные, весёлые, находчивые и смелые, а главное ….

**Витамин. А**: Что вы все за здоровый образ жизни. Ну, а нам пора прощаться. До свидания ребята!

**Вместе:** До новых встреч! Будьте здоровы!