МБУДО «Центр детского технического творчества»

город Сорочинск Оренбургская область

Мероприятие

**«Будь здоров» или «Доктор хорошее настроение»**

Выполнила: Сасова Ольга Николаевна

Педагог дополнительного образования

Адрес: Оренбургская область,

г. Сорочинск,

ул. Орджоникидзе, 62.

тел: 89228918002

madam-sasova@yandex.ru

г. Сорочинск 2019 г.

**Мероприятие : «Будь здоров» или «Доктор хорошее настроение»**

Под музыку в зал выходит ведущий в образе врача.

Пока звучит музыка врач проводит проф. осмотр: ставит бутофорский градусник, осматривает язык, щупает пульс, проверяет работу сердца, слушает и т.д

**Доктор:** Так-так! Что-то вы мне сегодня не нравитесь! Вид у вас какой-то

измождённый! Вы так долго не протянете. Да, здоровье нужно беречь!

Нужны профилактические меры- тогда, может быть, некоторые из может быть и выживут, хотя бы доживут до утра!

Ну-ка по очереди выходите на середину зала покажите свою удаль и умение, как нужно вести здоровый образ жизни.

**1 конкурс «Визитка»**

**Доктор:** вы должны сказать , как называется ваша команда, девиз, приветствие жюри. (жюри оценивает команды по пятибальной системе).

**Доктор:** А теперь я вам загадаю санитарные загадки:

1.Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое?

(мыло)

2.Зубаст, а не кусается.

Как он называется?

(гребень)

3.Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можем мыться без хлопот,

Если есть ………

(водопровод).

4.Костяная спинка, на брюшке - щетинка,

По частоколу прыгала,

всю грязь повымыла.

(зубная щётка)

5.Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом

Рано утром не ленись,

На зарядку ………………….. (становись)

**Доктор:** Ваше единственное спасение в ежедневной зарядке.

**2 конкурс «Зарядка».**

**Доктор**: Встаньте вокруг я буду читать стихи, а вы выполняете движения.

Мы выходим на площадку начинается зарядка,

Шаг на месте – два вперёд, потом наоборот.

Руки вверх подняли выше, опустили – чётко дышим

Упражнение второе, руки на бок, ноги врозь

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз, на четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете, наклонятся будем дети.

Раз на право, два на лево, приседанья каждый день,

Прогоняют сон и лень!

Приседай пониже – вырастишь повыше,

В заключенье, в добрый час мы попрыгаем сейчас,

Раз, два, три, четыре – в дружбе мы живём и в мире!

**Доктор:** Молодцы ребята!

**3 конкурс «Целители».**

**Доктор:** (обращаясь к залу) Угадайте загадку о лекарственном растении.

Русская красавица стоит на поляне

В зелёной кофточке и белом сарафане.

**Доктор:**Правильно, это берёзка. (выходит берёзка)

**Берёзка:**

Лес, как сказочное царство:

Там кругом растут лекарства

В каждой травке, в каждой ветке

И микстура и таблетки

Ну а чем и как лечить – я могу вас научить.

Все целебные растенья

Знаю я без исключенья

Нужно только не лениться, нужно только научиться

Находить в лесу растения,

Что пригодны для лечения.

**Доктор:** На столе у каждой команды находятся загадки о лекарственном растении, нужно угадать его название и найти рисунок этого растения. За правильный ответ один балл.

Меня желтоглазым цветком называют,

Сорвали цветок -лепестками гадают,

А что бы счастливым по истине стать,

Не стоит поверьте………….срывать.

(ромашка)

Злая, как волчица, жжётся как горчица,

Что это за диво? Это же ………….

(крапива)

На зелёном на шнурочке белые звоночки,

Белые горошки на зелёной ножке

(ландыш)

Я шарик пушистый, белею в поле чистом,

А дунул ветерок,, остался стебелёк. (одуванчик)

**Берёзка:** Молодцы! Прекрасно выполнили задание.

**4 конкурс. «Спортивный марафон»**

**1-е соревнование** « Мяч над головой).

Капитаны держат в руках над головой мяч, по сигналу ведущего передают мяч до конца колонки, последний игрок получивший мяч встаёт первым и передаёт мяч игроку сзади, так до тех пор, пока мяч снова не окажется у капитана команды..

**2-е соревнование. « С обручами**»

Обручи находятся в середине зала. Каждый член команды по очереди добегает к обручу, берёт его одевает на себя и кладёт на пол, далее бежит к команде, затем бежит следующий участник и т.д

**3-е соревнование. «Куча-мала»**

Игроки снимают обувь и кладут её в конце зала в кучу. По команде игрок по очереди подбегает к куче, ищет свою пару обувается и бежит к команде и т.д

**Доктор:** Молодцы! Хорошо мы с вами посоревновались.

Берёзка, ты нам приготовила сюрприз, что это?

**Берёзка:** **Этот конкурс ребята называется «Чёрный ящик»**

Вы должны ответить на вопрос и угадать, что находится в этом ящике. Внимание вопрос

Этот предмет утренней гигиены.

(зубная щётка)

Чья команда первой подымет руку и угадает, тому балл.

Костяная спинка, на брюшке - щетинка,

По частоколу прыгала, всю грязь повымыла. (зубная щётка)

**Доктор**: читает рецепт. Последняя процедура. которую я вам прописываю

И советую принимать сегодня в течении всего дня-

Бег и марафон, конечно танцевальный, с этой минуты

И до самого утра вам «Хорошего настроения».