

День здоров'я

сценарій

Ведучий:

Щоб бути завжди здоровим

Треба дуже багато знати

Тільки правильно харчуватися

Спортom треба займатися

Вітаміни отримувати!

Щоб бути завжди здоровим

Треба дуже постаратися

Треба пити чисту воду

Залишати справи, турботи

По лугах, полях гуляти.

Ніколи не пізно задуматися про своє здоров'я. Почніть прямо зараз!

Конкурс 1. «Корисне – некорисне»

Беруть участь дві людини, кожному з яких видається великий непрозорий мішок. Учасники на дотик повинні визначити, що лежить в мішку, витягнувши все корисне на що стоїть перед ними стіл, а все шкідливе залишити в мішку.

В мішок кладуть фрукти, овочі, цукерки, цигарки і т. д. на розсуд ведучого. Виграє той, хто дістане з нього всі корисні речі, які не завдають шкоди здоров'ю.

Конкурс на день здоров'я 2. «Апельсинчик»

Ведучий.

Всі знають, який корисний апельсин. У ньому багато вітаміну С, який зміцнює імунітет і бореться з депресією. Сьогодні я пропоную вам гру, в якій бере участь дві пари людей. Я зав'яжу їм очі.

Одному учаснику з кожної пари дам апельсин, іншого посаджу на стілець

перед першим. Потрібно швидко почистити апельсин, розділити на часточки і по шматочку, акуратно згодувати своєму напарнику. Та пара, яка виконає завдання швидше, переможе.

Ведучий сценарію.

Морські продукти дуже корисні, адже в них міститься йод, а він так важливий для здоров'я нашої щитовидної залози. Зараз я оголошую наступний конкурс, який присвячується восьминогів.

Конкурс 3. «Восьминіжки»

Дві команди по 5 осіб та 2 ведучих. Один встає в середину, його оточують 4 учасника. До ременя людини в центрі прив'язуються одним кінцем чотири мотузки (довжина 3 метра), інший кінець прив'язуються на зап'ясті кожного залишився з 4 учасників. Таким чином, виходить 2 «восьминіжка».

Ведучий від кожної команди виходить із залу, за час його відсутності учасники плутаються, міняючись місцями. Коли через 5 хвилин ведучі повертаються, то повинні як можна швидше розплутати «осьминожку» суперника. Виграє та команда, ведучий якої швидше впорався з цим нелегким завданням.

Ведучий.

Всі знають, як корисні вітаміни для всіх людей, що живуть на нашій планеті. Але часом так важко відшукати продукти, в яких міститься досить велика кількість. Сьогодні ви потренуетесь в пошуку вітамінів.

Конкурс на день здоров'я 4. «Знайди вітамін! »

Беруть участь дві пари, що складаються з чоловіка та жінки. Жінкам зав'язують очі і поки вони нічого не бачать, ведучий ховає в одязі кожного чоловіка кола з написаними на них назвами вітамінів: А, В1, В2 і т. д.

Потім очі жінкам розв'язують і пропонують знайти 10 вітамінів в одязі свого напарника. Чоловіки не повинні підказувати, інакше програють. За сигналом ведучого жінки починають шукати. Перемагає та пара, учасниця якої відшукає всі 10 вітамінів першої.

Ведучий.

Молодці! Ви всі зуміли,

Але не пили й не їли!

Що ж пора вам підкріпитися!

Вам бажаю не лінуватися:

Більше займатися спортом,

Вітаміни є старатися,

Пити лише соки і нектари,

Їсти кавуни й банани,

Яблука, родзинки і ківі,

Манго солодке і дині.

Не хворійте, посміхайтеся!

Бути здоровими намагайтеся!

Автор сценарію на день здоров'я Ольга Мельникова

<https://niceladyuk2.netlify.com/den-zdorov-ya46/1821.html>