**Сценарий на тему «ЗОЖ» в летнем, школьном лагере «Чайка-2018»
Смотри видео № 1 «Гимн ЗОЖ»**

**1 Вед**. Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, посещать спортивные кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли?

Здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье!

**Как же нам заботиться о своем здоровье ? Ответим на эти вопросы!
1 СЛАЙД «ДВИЖЕНИЕ»**

**2 Вед.** - «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!». - «Кто много ходит, тот долго живет».

С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

**3 Вед. Вот правила движения жизни!**1. Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10-12 минут. Она должна быть энергичной.
2. Дорога в школу - прогулка пешком.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
4. Физкультминутка на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине.
5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения.
6. На уроках физкультуры будьте активны.
7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, ходите в походы, гулять на улице, чаще выезжайте за город с родителями на природу.

Покажем всем, как мы умеем делать зарядку!

**2 СЛАЙД « РЕЖИМ ДНЯ»**

**4 Вед.** Обязательно соблюдай режим дня, тогда не будешь опаздывать, успеешь сделать все задуманное, будешь бодрым и веселым!
-Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач.
-Вечером подготовиться ко сну и ложиться спать вовремя.

**Всегда должны помнить еще одно правило, всегда нужно соблюдать в чистоте свое тело, жилище и продукты питания!

3 СЛАЙД «ЧИСТОТА ТЕЛА, ЖИЛИЩА, ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ!»**

**1 Вед.** От всякой работы, после спортивных игр, наши руки становятся грязными. Поэтому нужно соблюдайте простое правило: после любой работы, игры, туалета, прогулки руки нужно вымыть и обязательно перед едой. Если мы не будем соблюдать правила, то с нами могут случиться различные неприятности.

**1.** Если случайно потереть глаза грязными руками, то можно занести туда инфекцию. **2.** На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже. В таком случае возникает воспаление. **3.** За едой можно нечаянно облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.
**И мыть руки нужно правильно!**

**2 Вед. В чистоте нуждается и твой дом.**

Чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы - сними обувь, верхнюю одежду. Если на улице грязно вымой обувь, чтобы она успела просохнуть до утра.
В комнатах, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудь полить комнатные растения - они освежают воздух и украшают твой дом.

**Еще одно правило чтобы не болеть «Рациональное питание»!**

**СЛАЙД 4 «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

 **3 Вед.** Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит. Лучше всего есть в течение дня 4-5 раз.
-Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать.
- Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

*-* Для нормального обмена веществ организму требуется 1,5-2 литра воды в день. Это считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.
**Смотрим видео № 2 Ералаш «Диета»**

 **4 Вед.**  **Послушайте золотые правила питания и хорошо их запомните:**

1) Наиболее полезны свежие и сырые растения. Издавна считалось, что в них содержится наибольшая живительная сила.

2) Весной и летом нужно есть больше фруктов и овощей. В холодное время года есть пищу, богатую белками и жирами ( мясо, рыба, яйца, печень, орехи, фасоль).

3) Не переедайте!

**Смотрим видео № 3 Ералаш «Здоровое питание! »**

**СЛАЙД 5 «ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!»**

**1 Вед. И конечно мы должны поговорить о вредных привычках!**

Все знают, какой вред организму могут принести вредные привычки: курение, потребление алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.

Люди, которые начинают курить, быстро привыкают к этой вредной привычке, а вот бросить курить бывает трудно, а порой и невозможно.

**2 Вед.** Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет.

**Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.**

**3 Вед.** Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К слабоумию, инвалидности и даже смерти ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

Большинство преступлений, порой очень жестоких, совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Страдает сам ребенок, его родители и другие люди.

**4 Вед.** Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсичному веществу, кто бы тебе его ни предлагал!
Подумай о своей судьбе и о своих родителях, о своем здоровье!

**Смотрим видео № 4 песенка о вреде курения из мультфильма «Остров сокровищ»**

**СЛАЙД 6 «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ»**

**1 Вед. Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение? Каким образом его можно создать?**

-Прежде всего людям, особенно детям, нужны положительные эмоции! Необходимо, с семьей, друзьями или одноклассниками, чаще отдыхать на природе, ходить в театр, в кино, ездить в санатории, лагеря отдыха.

-Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо.

**2 Вед.** -Умейте правильно выбирать книгу, смотрите по телевизору больше детских передач, а не жестокие боевики и фильмы ужасов.

-Свою комнату вы можете превратить в уголок хорошего настроения, где вас будут окружать любимые игрушки, книги, игры, вещи, красивые картинки, которые вы нарисовали в хорошем расположении духа. Помните, если вы будете по-доброму относиться к окружающим, вас будут любить вдвойне.

**Смотрим видео № 5 Ералаш «О здоровой и полезной пищи –жаренная картошечка»**

**СЛАЙД 7 « ЗАКАЛИВАНИЕ»**

**3 Вед. Еще одна составная часть здоровья - закаливании.**

“Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!”.

- Людям, которые закаливаются, здоровье даёт именно природа, ведь солнце, воздух и вода - это неотъемлемые её части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает.

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

 **4 Вед.** Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку при комнатной температуре, 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

**Смотрим видео № 6 Ералаш «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

 **1 Вед.** -Ребята, а вы согласны со словами: “Кто с закалкой дружит, никогда не тужит”? Как вы думаете, как выглядит здоровый и закалённый человек, какими признаками он должен обладать? Нам нужно выбрать несколько признаков для характеристики здорового человека.
 **Отвечайте на вопрос ( ДА) или ( НЕТ):**

- Очень редко болеет. - Да

- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы. - Да

- Всегда носит тёплую одежду. -Нет

- Хороший, спокойный сон. -Да

- Всегда отличное, “солнечное” настроение. -Да

- Имеет бледный вид, тусклый взгляд. -Нет

- Живёт не менее 80 лет. -Да

- Если заболел, то быстро поправляется. -Да

- Может без одышки пробежать 5 километров. -Да

- Постоянно раздражителен. -Нет

- На уроках собран и внимателен. -Да

- Излишне не утепляется. -Да

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Можете ли вы себя назвать закалёнными? Ответ **Нет!** ☹

- Если вы прямо с завтрашнего дня начнёте закаливающие процедуры и будите выполнять их каждый день, то будите здоровыми и закалёнными детьми.
**А сейчас наши спортивные девочки покажут нам веселый танец!**