**Сценарий КВН "За здоровый образ жизни"**

**КВН «За здоровый образ жизни»**

Цели:

- формирование представления о здоровом образе жизни;

- формирование активной жизненной позиции;

- развитие творческих способностей, познавательного интереса

**Ведущий:** В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому девизом нашей встречи мы взяли народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь». А добывать вы будете спецвалюту – «здоровянки» с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора.

**Ведущий:** А я вам представлю членов жюри. Итак, членами жюри сегодня будут…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….В конце игры членами жюри будет подсчитано количество здоровянок, заработанных каждой командой и подведен окончательный итог игры

**Ведущий: Первый наш конкурс называется « Разминка»**

Капитанам команд нужно выбрать лепесток с названием вида спорта. Каждая из команд показывает пантомиму, а другая разгадывает какой вид спорта был показан. Оценка за пантомиму от 1 до 3 здоровянок. За правильно угаданный вид спорта – 1 здоровянка. Время на подготовку -3 мин

*Пока команды готовятся давайте послушаем стихотворение о здоровом образе жизни*

**Ведущий: Следующий конкурс «Домашнее задание»**

Команды заранее подготовили сценки- шутки о необходимости здорового образа жизни.

Максимальная оценка конкурса – 7 здоровянок

Итак, команда «Витаминки» представляет сценку на тему «Курить - здоровью вредить!»

Команда «Звезда» представляет сценку на тему «От улыбки станет всем светлей»

**Ведущий:** Каждый знает, чтобы не болеть нужно дружить со спортом **-конкурс «Веселая эстафета»**

*Каждому члену команды особое задание*

1-Бег с горящей свечой

2-Бег задом наперед

3-4 –бег со связанными ногами вдвоем

5-бег гигантскими шагами

6- бег с тарелкой воды

7-гусиный шаг

8- бег боком

Максимальная оценка 7 здоровянок

**Ведущий:** А сейчас у нас как и у всякой уважающей себя **программе «Реклама»**

Командам за 5 минут необходимо придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь перед вами: показать и назвать

Максимальная оценка 4 здоровянки.

**Ведущий:** Пока команды готовятся – конкурс для болельщиков. За каждый правильный ответ - витаминка

**Вопросы:**

1. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)

2. Чем болеют толстяки? (Ожирение, гипертония, сахарный диабет, болезни суставов)

3. Назовите три принципа закаливания (постепенно, последовательно, постоянно)

4. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены (блохи, вши)

5. Кто такие совы и жаворонки? (Это люди с разными биологическими ритмами)

6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (до этого возраста идет активное формирование скелета)

7. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртное. А вот в магазине эти товары разрешается отпускать покупателям с 21-го года)

8. Вы забиваете гвоздь в стену. Какие тела взаимодействуют? (гвоздь, молоток, участок стены, рука человека)

9. Люстра, подвешенная на проволоке к потолку зала, притягивается землей. Почему же люстра не падает вниз? Какая сила препятствует падению люстры? (сила упругости, которая направлена вверх и равна силе тяжести).

10. Некоторые морские животные, например каракатица, перемещается в воде, выбрасывая из себя струю жидкости. Какое физическое явление лежит в основе такого движения? (реактивное движение)

11.Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый-8 часов, подросток 9-10 часов, ребенок 10-12)

12.Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**Ведущий: А сейчас реклама от команды «Звезда»**

Свой неспортивный предмет рекламирует команда «Витаминки»

**Ведущий:** Следующий наш **конкурс – конкурс капитанов «Спортивный комментатор»**

Капитаны команд зачитывают шуточный комментарий на выбранную тему

Максимальная оценка -5 здоровянок

Команда «Витаминки» комментирует соревнования по прыжкам в высоту среди блох.

Команда «Звезда» - соревнования в марафонском беге среди черепах.

**Ведущий:** Известная поговорка гласит: «В здоровом теле - здоровый дух». Задание командам – измерить силу правых рук команды при помощи силомера и подсчитать суммарную силу команды

Максимальная оценка – 4 здоровянки

**Ведущий: А последний конкурс так и называется «Здоровье»**

Нужно на каждую на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**Ведущий:** Пока команды выполняют задание, я приглашаю наших болельщиков принять участие в соревновании. Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю на сцену 3 знатоков. Если вы правильно отвечаете на вопрос, то делаете шаг вперед. Если неправильно – стоите на месте.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости? – да

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? – нет

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? – нет

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? – да

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? – да

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? – да

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? – нет

8. Отказаться от курения легко? – нет

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? – нет

10. Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? – да

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? – да

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? – нет

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? – да

Победителю вручается « чупа – чупс»

Жюри дает оценку последнему конкурсу, затем подводит общий итог.

**Ведущий:** Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!» Так будьте здоровы!