

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района
Большечерниговский Самарской области
Автор: Голутва Наталья Николаевна-учитель, старшая вожатая ГБОУ ООШ пос.
Шумовский м.р. Большечерниговский, Самарская область

Сценарий «Профилактическая акция «Крепыш»

(из опыта)

В рекреационном зале школы в спортивной форме учащиеся, родители, педагоги.

Группа волонтеров-9 человек исполняют роль: «Проводник»

Оборудование: Презентация «Профилактическая акция «Крепыш», компьютер, экран, маршрутные листы

Продолжительность 7 мин.

Ход акции:

Построение

Ведущий: Внимание! Юные граждане детской организации «Городок»! А также учителя, школьный персонал! Родители!

Замрите на мгновение, Послушайте объявление!

Сегодня и каждый день,

Для всех, кому не лень,

Есть возможность не хворать,

В Стране здоровья побывать!

Всем ребятам объявляем:

В школе акцию мы начинаем.

Её сопровождают проводники экспресса «Крепыш».

(фонограмма: звук остановки поезда, выходят волонтеры «проводники», в руках картонные цветные буквы: К Р Е П Ы Ш , строятся в шеренгу)

Презентация

Слайд 1 **Проводник:**

Я бывалый проводник,

К поездкам дальним я привык.

Сегодня рейс у нас особый.

Экспресс «Крепыш» пассажиров повезет по стране Здоровья.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа
пос. Шумовский муниципального района Большечерниговский
Самарской области

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «КРЕПЫШ»



Руководитель: Голутва Н. Н.-старшая вожатая

Слайд 2. Проводник: К

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

Личная гигиена

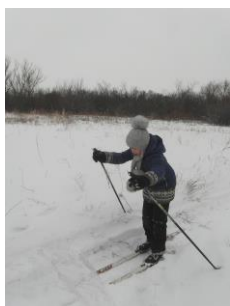


Одежда по сезону

Слайд 3. Проводник: Р

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, просмотры телепередач, сотовые телефоны. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение на следующий день.

Отдых



прогулка



сон

Слайд 4. Проводник: Е

Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

Утренняя гимнастика - заряд бодрости на целый день



Слад 5. Проводник: П

Закаливание - важная составляющая нашего здоровья. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным. Благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, он сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский. С помощью закаливания можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание



Слайд 6. Проводник: Ы

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать.

Питание



Слайд 7.8. Проводник: Ш

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведёт к бессоннице, убитку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних

времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

БРОСЬ СИГАРЕТТУ!



АЛКОГОЛЬ - ЯД



Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка.

Нервные клетки головного мозга разрушаются

Слайд 9 Проводник:

Доброе слово лечит и воодушевляет. Способствуют укреплению здоровья. На человека благотворно влияет поддержка, сопереживание, сорадость.

«...Давайте говорить

Друг другу комплименты.

Ведь это все любви

Счастливые моменты »

Доброе слово лечит и воодушевляет



(фонограмма: голос диктора) Внимание! Граждане пассажиры! Поезд «Крепыш» отправляется в страну Здоровья через 5 минут. Время отправления экспресса «Крепыш» в 9ч.00мин.

Ведущий. Министры по туризму и спорту, подойдите к кассе за путеводителями по стране Здоровья.

на путеводителях указаны станции место проведения:

-«Путешествие к гномам за секретом здоровья» - начальные классы

-«Зоологические забеги» - 5-6 класс

-«Рекламное агентство» (флешмоб, плакат) -7-8 класс

-Волонтёры (проводят мероприятия) - 9 класс

Ведущий: Чтобы крепким, сильным стать

Страну Здоровья всем надо посещать!

Болезни, хворь и хандра

Вас не настигнет никогда!

Все участники выстраиваются в один ряд, машут рукой, звучит запись голоса и стук колес:

Ведущий: Счастливого пути, ребята, по стране Здоровья!

(Участники акции отправляются по маршрутным листам на спортивные состязания)

Библиографические источники:

- 1.Тезисы из сочинений учащихся ГБОУ ООШ пос. Шумовский.
- 2.Авторские стихи: Юдина , Тищенко Оксана
- 3.Фотографии: Н. Н. Голутва