**Игротека «От болезней всех полезней** ...»

**Задачи:** развивать стремление вести здоровый образ жизни, вызвать интерес к закаливанию, познакомить с видами закаливания.

**Подготовительная работа.** Подбираются серия игр о закаливании. Учитель напоминает правила составления ребусов: слова зашифровываются при помощи различных рисунков или знаков; если слева от рисунка помещена запятая, то это значит, что от его названия надо отбро­сить первую букву; если нарисованы две или три запя­тые, то отбрасывают соответственно две или три первые буквы; если запятые нарисованы справа от рисунка — от­брасывают последние буквы и др.

**Примерные этапы игротеки**

**Первый этап. "Нарисуй".** Учитель выясняет у детей: *Почему важно одеваться по погоде? Влияет ли это на здоровье человека?* (Человек, носящий на себе "сто одежек", приучает тело к теплу, изнеживает его, поэтому он больше подвержен воздействию холода, чаще болеет. Если же одеваться слишком легко, то можно переохла­диться, что тоже приводит к болезни.)

Дети получают задание: из предметов одежды и обуви, изображенных на карточках, выбрать те, которые лучше всего надевать в дождь; в сильный мороз; в жаркую пого­ду. Выбор аргументировать.

**Второй этап. "Отгадай".** Учитель напоминает, что солнце, воздух и вода закаляют организм. Солнечный свет дает жизнь, его теплом согрето все живое на Земле; без солнца растения не радовали бы глаз зеленью. Закалива­ющее воздействие солнца выражается в повышенной ус­тойчивости человека к высокой температуре. Однако стрем­ление загорать только ради цвета кожи может принести вред. Загар - это еще не показатель здоровья.

Чистый воздух закаливает и лечит, поэтому очень важно почаще проветривать комнату, спать с открытой форточ­кой. Особую пользу приносят прогулки в лесу, в парке, потому что шум деревьев и зеленый цвет листьев, травы успокаивают, снимают напряжение, оздоравливают.

Трудно найти человека, который бы не любил купать­ся. Издавна купания в холодной воде считались полезны­ми для организма. Применение водных процедур предуп­реждает возникновение простудных заболеваний при рез­ких понижениях температуры воздуха и различных ох­лаждениях тела.

Этап заканчивается разгадыванием шифрограммы "Солн­це, воздух и вода — наши лучшие друзья".

**Шифрограмма:** 11; 9; 7; 8; 14; 4, 2; 9; 5; 3; 12; 13 6 2;

9; 3; 1-8; 1; 16 ; 6 7; 12; 15; 16; 6; 4 3; 10; 12; 5; 17; 18!

Ключ к шифру: 1 - А; 2 - В; 3 - Д; 4 - Е; 5 - 3; 6 -

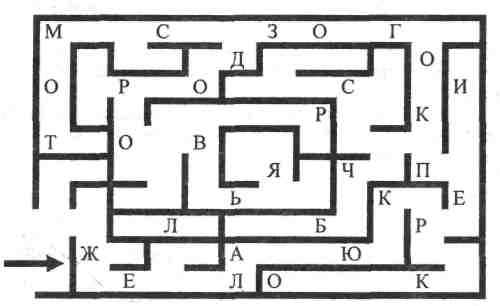
И; 7 - Л; 8 - Н; 9 - О; 10 - Р; 11 - С; 12 - У; 13 - X; 14- Ц;

15 - Ч; 16 - Ш; 17- Ь; 18 - Я.

Чтобы прочитать шифрограмму, нужно каждую цифру заменить соответствующей буквой из ключа.

**Третий этап. "Придумай".** Ученикам предлагает­ся придумать ребусы, зашифровав в них слова *солнце, воздух, вода* и др.

**Четвертый этап. "Прочитай".** Учитель выража­ет уверенность, что все ребята будут следить за своим здо­ровьем, закаляться, т.е. вести здоровый образ жизни. Свое пожелание им он предлагает прочитать, "пройдя" по до­рожке лабиринта. (Плакат с лабиринтом вывешивается на доске.)



(Желаю крепкого здоровья)