**Конкурсно – игровая программа**

**«Путешествие по стране Здоровья»**

**Цель:**  формирование позитивного отношения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-формировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки  по здоровому образу жизни; формировать мотивационную сферу гигиенического поведения;

-развивать умение использовать полученные знания в повседневной жизни; развивать навык работы в группе, способности к импровизации и творчеству;

-воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Оборудование:**  компьютер, мультимедийный проектор, презентация, карточки с заданиями для групп, карточка с воротами, раздаточный материал «мячи», карточки для разделения на команды, карточки с режимом дня, мешочек, зубная щетка, полотенце, мыло, мыльница, расческа, салфетки, мочалка, носовой платок, зубная паста, плакат «Путешествие по стране Здоровья», кроссворд, названия станций, карточки с продуктами питания, дипломы.

**Ход мероприятия**

**I Организационный момент**

***Приветствие «Здравствуйте!»***

**-**Наше занятие мы начнём с необычного приветствия «Здравствуйте!»

Повернитесь друг к другу, приготовьте свои пальчики и повторяйте за мной.

*Учащиеся поочередно касаются одноименных пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говорят: желаю (соприкасаются большими пальцами); успеха (указательными); большого (средними); во всём (безымянными); и везде (мизинцами); Здравствуйте! (прикосновение всей ладонью*).

-Мы говорим «здравствуйте», а это значит, что мы желаем здоровья другому человеку!

-Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? *(ответы детей)*

- Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Народная мудрость гласит: *”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”.* ***Слайд 2***

- Как вы понимаете эти слова? *(ответы детей)*

- Давайте уточним, что же такое здоровье? (*ответы детей*)

-Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. ***Слайд 3***

- Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (*ответы детей*)

- Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим дня. А что ухудшает здоровье человека? (*ответы детей*: неправильное питание, употребление алкоголя, курение и т.д.)

-Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

***Слайд 4***

**З** – зарядка, закалка, здоровье

**Д** – диета, душ

**О** – отдых

**Р** – режим дня, разминка, расческа

**О** – очки

**В** – витамины, вода, врач, воздух

**Ь**

**Е** – еда

- Вот обо всём этом мы сегодня с вами и поговорим более подробно. Но разговор наш будет необычным. Сегодня мы отправимся в путешествие по стране Здоровья. Для этого вам нужно разделиться на 3 команды.

-Подойдите к столу и возьмите листочек, если у вас на листочке яблоко – садитесь за первый стол, если мяч – за второй стол, если шампунь – за третий.

-Для того, чтобы начать путешествие нам нужно провести ***конкурс «Приятно познакомиться!»***

Вам нужно придумать название команды на тему здорового образа жизни и выбрать капитана. Название команды написать на листе.

Представление команд и капитана.

**II Основная часть**

-Посмотрите какая у нас большая страна Здоровья, на ней есть станции, а на каждой станции – для вас приготовлены различные задания. От станции к станции мы будем двигаться на «велосипеде». Давайте попробуем. (*Дети изображают езду на велосипеде).*

-В ходе путешествия за правильно выполненные задания, вы будете получать «футбольные мячи» и приклеивать их в ворота. А в конце игры мы посмотрим, какая команда «забила» больше мячей. Победит та команда, в воротах которой мячей будет больше.

-Начинаем наше путешествие! «Поехали» на велосипеде на первую станцию. Чтобы узнать как она называется вам нужно разгадать ребус.

 ***Слайд 5***

***Станция «Гигиена».***

- Что вы понимаете под словом гигиена? *(ответы детей)*

-Гигиена – эта система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья. ***Слайд 6***

- Что является предметами гигиены? *(ответы детей)*

***Конкурс «Отгадай что в мешке»***

 - Отгадывание на ощупь предметов (*зубная щетка, полотенце, мыло, мыльница, расческа, салфетки, мочалка, носовой платок, зубная паста).*

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Конкурс «Четвертый лишний»***

- Уберите лишние предметы, объясните для чего предназначены оставшиеся.

*1.  Первая группа*: мыло, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды. ***Слайд 7***

*2.  Вторая группа:* лак для волос, расческа, стиральный порошок, шампунь. ***Слайд 8***

*3. Третья группа:* тени, помада, шампунь, тушь для ресниц. ***Слайд 9***

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Игра «Да-нет»***

-Я вам буду читать вопросы, если вы считаете что это так – вы поднимаетесь на носочки и поднимаете руки вверх, если нет – приседаете.

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь полезна для глаз? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись всеми витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

-Продолжаем наше путешествие, «крутим» педали велосипеда и приближаемся к следующей станции. Название этой станции вы узнаете, если внимательно посмотрите небольшой мультфильм.

***Мультфильм «Аркадий Паровозов спешит на помощь»***

-Как же будет называться наша следующая станция?

-Что делал неправильно мальчик Саша?

***Станция «Режим дня»***

-Что такое режим дня? (*ответы детей*)

-Режим дня - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. ***Слайд 10***

***Конкурс "Кроссворд"***

*Каждой команде нужно разгадать кроссворд.*

1. После душа и зарядки ждет меня горячий… (завтрак).

2. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (поиграть).

3. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (режим).

4. На зарядку встала вся наша дружная… ( семья).

5. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… ( Мойдодыра).

6. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (будильник).

7. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… ( пора).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | **З** | **А** | **В** | **Т** | **Р** | **А** | **К** |
|  | | | **П** | **О** | **И** | **Г** | **Р** | **А** | **Т** | **Ь** |  | | | |
|  |  | |  |  | | | | **Р** | **Е** | **Ж** | **И** | **М** |  | |
| **С** | **Е** | **М** | **Ь** | **Я** |  | | | |
|  | | |  | **М** | **О** | **Й** | **Д** | **О** | **Д** | **Ы** | **Р** | **А** |  |
| **Б** | **У** | **Д** | **И** | **Л** | **Ь** | **Н** | **И** | **К** |  | | | |  | |
|  | | | | | **П** | **О** | **Р** | **А** |

- Проверьте, правильно ли вы разгадали кроссворд, если все правильно, возьмитесь за руки и поднимите их вверх.

- Какое слово получилось? (Зарядка) ***Слайд 11***

- Хлопните кто делает зарядку по утрам.

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Конкурс «Распорядок»***

-Расположите в нужном порядке картинки режима дня *(подъём, зарядка, завтрак, умывание, дорога в школу, уроки в школе, обед, прогулка, ужин, полдник, свободное время, сон, подготовка домашнего задания, подготовка ко сну). Учащиеся по очереди выходят к доске и составляют правильный режим дня.*

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Видеозарядка «Делайте зарядку!»***

-Продолжаем наше путешествие на велосипеде и приближаемся к следующей станции. Но название станции рассыпалось, давайте попробуем его собрать.

***Слайд 12***

**Пра ное виль та пи ние**

***Станция «Правильное питание»***

-Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное питание приводит к болезням.

-Как и чем же должен питаться человек? *( ответы детей)*

-Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, злаками. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

***Конкурс капитанов «Запомни фрукт»***

В течение 10 секунд капитаны команд запоминают картинки и записывают на листах какие фрукты, овощи запомнили.

***Фрукты - Слайд 13***

***Овощи - Слайд 14***

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Конкурс «Готовим блюдо»***

-Вам нужно из предложенных продуктов «приготовить» блюда на завтрак, обед, ужин. *(Команды приклеивают «приготовленные» блюда на листы).*

-Давайте посмотрим, что у вас получилось. *(Команды вывешивают листы)*.

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Игра «Полезное – неполезное»***

-Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы наклоняетесь вперед, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы наклоняетесь назад.

***Молоко, малина****, чипсы,****яблоко****, жвачка,****ежевика****, кока-кола,****земляника****, леденцы, шоколад,****апельсин****, хот-дог,****творог****, печенье,****капуста****, колбаса.*

- Движемся дальше на велосипеде и приезжаем на следующую станцию. Чтобы узнать название станции вам нужно разгадать шифровку.

**ЗЗСЗПЗЗОЗЗРЗТЗИЗВЗЗЗНЗЗАЗЗЯЗ *Слайд 15***

***Станция «Спортивная»***

-Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

***Конкурс «Виды спорта»***

*Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет (на доске карточки с предметами):*а) воланчик (**бадминтон**);  
б) клюшка (**хоккей**);  
в) обруч (**гимнастика**);  
г) коньки (**фигурное катание**);  
д) ракетка (**теннис, бадминтон**);  
е) штанга (**тяжелая атлетика**);  
ж) ворота (**футбол, хоккей**);  
з) скакалка (**гимнастика**);  
и) боксерские перчатки **(бокс).**

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

***Конкурс «Пантомима»***

- В этом конкурсе вы должны будете изобразить без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на баскетбольных мячах.

*Задача соперников угадать вид спорта.  Команды по очереди отгадывают.*

*(футбол, бокс, фигурное катание, теннис, хоккей, баскетбол)*

За каждый правильный ответ команда получает футбольный мяч.

**III Заключительная часть.**

-Молодцы! Наше путешествие по стране Здоровья подходит к концу. Мы проехали с вами по всем станциям, о многом поговорили, выполнили все задания. Сейчас вам нужно будет составить ***памятку «Здоровый образ жизни» Слайд 16***

Капитаны команд зачитывают памятки.

**Подведение итогов.**

- Приклейте свои мячи в ворота. *(Команды вывешивают свои ворота на доску, подсчитывается количество «забитых» мячей.)*

-Давайте посмотрим кто же «забил» больше мячей.

**Награждение команд дипломами.**

***Слайд 17*З**найте это, взрослые и, конечно, дети:  
**Д**ля того чтоб долго жить на белом свете,  
**О**т дурных привычек напрочь откажитесь.  
**Р**аньше спать ложитесь! Ну и не ленитесь!  
**О**чень важно также правильно питаться –  
**В**итамины, овощи всем очень пригодятся.

**-**Ребята! Желаю вам крепкого здоровья!

-Всем спасибо за внимание! ***Слайд 18***