Государственное учреждение образования

«Пастовичская средняя школа»

**Игра-соревнование**

**«Нам со здоровьем по пути»**

Подготовила и провела

учитель 3 класса

Птуха Алина Дмитриевна

аг.Пастовичи, 2021

**Тема:** Игра-соревнование «Нам со здоровьем по пути»

**Цель:** закрепление знаний учащихся о здоровом образе жизни

**Задачи:** создать условия для расширения и обобщения знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; содействовать развитию коммуникативных навыков, внимания, мышления, памяти; способствовать воспитанию у детей чувства личной ответственности за собственное здоровье

**Оборудование:** карточки с заданиями, листы бумаги, картинки о спорте и здоровье

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент.**

**2. Введение в тему мероприятия.**

-Ребята, каждый раз, придя утром в школу, я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

-Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”. Давайте подумаем, что же такое здоровье?

-Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье?

- Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека?

( Употребление алкоголя, курение, наркомания, неправильное питание и др.)

**3. Сообщение темы и цели мероприятия.**

-Ребята, сегодня я предлагаю вам принять участие в игре-соревновании «Нам со здоровьем по пути», которая посвящается здоровому образу жизни.

– А кто знает, что значит здоровый образ жизни? (Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.)

**1 учащийся:**

Здоровый образ жизни -

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни -

Удача и успех!

**2 учащийся:**

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

**3 учащийся:**

И болезней не  боясь,

в тёплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

красотой дивясь природной!

Вот тогда начнёте жить!

Здорово здоровым быть!

**4. Работа по теме мероприятия.**

-Ребята, но прежде, чем начать наше соревнование, я хочу, чтобы мы немножко вспомнили содержание сказки Валентина Катаева «Цветик-семицветик». О чём эта сказка?

-Давайте и мы представим, что волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья, который нам принёс задания. А сегодня у нас встречаются две команды: команда «Чистюли» и команда «Витаминки». Оценивать выполнение заданий будет жюри.

-А сейчас слово предоставляется нашим командам.

**Команда «Чистюли».**

- Мы чистюли чище всех,

Сегодня к нам придет успех.

**Команда «Витаминки».**

- Витамины поглощайте

И здоровью помогайте.

-Ребята, давайте познакомимся с правилами игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы ответить – поднимайте руку.

4. Если участники не знают ответ, право на ответ получает другая команда.

**Задание 1. «Загадки»**

-И так, первый лепесток отрываем и задание получаем.

(Отрываем лепесток.)

-Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А что нам помогает соблюдать правила гигиены, вы узнаете, отгадав загадки.

1.Ускользает, как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится. (Мыло.)

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска.)

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (Полотенце.)

4.Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

5.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (Мочалка.)

6.Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой. (Шампунь.)

7.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

8.Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. ( Шампунь)

**Задание 2. «Режим дня»**

-Второй лепесток отрываем и задание получаем.

Режим, ребята, много значит:

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда…

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим,

и станет он тебе родным.

-Сейчас, ребята, вам необходимо составить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.

(Ребятам раздаются карточки с пунктами режима дня:

«Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Дорога в школу», «Уроки», «Обед», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон».)

**Физкультминутка.**

-Ребята, сейчас я буду называть продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - вы топаете ногами, если продукт полезен для здоровья человека - вы дружно хлопает в ладоши.

(Торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад, пирожное, творог, апельсин, спрайт, молоко.)

**Задание 3. «Изобрази вид спорта»**

-Третий лепесток отрываем и задание получаем.

-Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6- 9 лет жизни. Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе было предложено неподвижно лежать 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал неподвижно, появилось головокружение, они долго не могли ходить, им было тяжело дышать, у них пропал аппетит, они стали плохо спать, у них снизилась работоспособность. Таким образом, спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу растущему организму.

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.  И сейчас каждой команде придётся жестами изобразить тот вид спорта, который написан у меня на листочках. Задача другой команды - угадать.

(Футбол, баскетбол, бокс, лыжный спорт, фигурное катание, плавание.)

**Задание 4. «Найди решение»**

-Четвёртый лепесток отрываем и задание получаем.

**Команда «Чистюли».**

-Какие лечебные мероприятия необходимо провести при болях в горле?

**Команда «Витаминки».**

- Какие лечебные мероприятия необходимо провести при насморке?

**Задание 5. «Необычный армрестлинг»**

-Пятый лепесток отрываем и задание получаем.

-Ребята, а вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Эта борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди и век назад, и два тысячелетия назад. Сейчас мы проведём конкурс капитанов. Ребятам нужно будет одной рукой сжать лист бумаги в комочек.

**Задание 6. «Как питаешься, так и улыбаешься»**

-Шестой лепесток отрываем и задание получаем.

Питание – одна из основных потребностей человека, а пища – единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Человек – существо всеядное, он может питаться как животной, так и растительной пищей. Ну, конечно, питаться нужно с «умом». Сейчас я предлагаю из представленных ингредиентов сварить одной команде овсяную кашу, а второй команде – красный борщ.

(Овсяная каша: молоко, овсяные хлопья, макароны, сахар, вода, соль, сливочное масло, мясо, морковь)

Красный борщ: вода, сахар, соль, картофель, макароны, мясо, свекла, рыба, лук, морковь, масло)

**Задание 7. «Сделай выбор»**

-Седьмой лепесток отрываем и задание получаем.

-Ребята, у меня есть карточки, сейчас я подойду сначала к одной команде, а потом к другой, каждый участник должен взять одну из карточек, прочитать и сказать, то, что на ней написано, помогает сохранить здоровье или наоборот вредит здоровью.

(Утренняя зарядка, прогулки, режим дня, физкультура, фрукты, овощи, чистка зубов, душ, закаливание, доброта, хорошая осанка, чистый воздух, общение с природой, чтение книг лёжа, длительный просмотр телепередач, пользование чужими вещами, злость, газированные напитки, чипсы, курение, неопрятность, вражда, плохое настроение, поздний отход ко сну, нарушение осанки, сильный шум.)

**5. Подведение итогов. Награждение победителей.**

-А сейчас слово нашему жюри.

**6. Рефлексия.**

-Какой теме была посвящена наша игра-соревнование?  
 -Как вы думаете, могут ли вам пригодиться знания, полученные сегодня?  
 -Сможете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что – либо своим друзьям и близким?  
 -Какие задания вам сегодня понравились?

-Что оказалось трудным?

-Закончить наше мероприятие я хочу такими словами:

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
невозможно без труда!  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!