

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

(Игра – соревнование для 4-х классов)

Цель игры: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Подготовка: класс заранее делится на 3 команды, дети придумывают им названия. Подбираются пословицы и иллюстрации о спорте.

Оборудование: жетоны, напечатанные пословицы (на 3 команды), «волшебные бусы», «меню», крупы в мешочках, для сценок: тарелку, ложку, парта, стул, носовой платок, панама, коврик для ног.

Ход игры.

Учитель:

Большую ценность для человека имеет состояние его здоровья. - Сегодня мы проводим игру-соревнование «Если хочешь быть здоров». И поэтому девизом нашего мероприятия будут такие слова:

«Я умею думать, я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выполнять»

А сейчас я попрошу вас встать в круг и рассчитаться на «первый, второй, третий».

Итак, в игре принимают участие 3 команды. Жюри будет оценивать ваши ответы по трехбальной системе, учитывая вашу находчивость, дисциплину, быстроту, правильность и вашу сплоченность.

Первое задание командам: «Придумать название, связанное с темой нашей игры».

Конкурс 1: «Разминка». Команды отвечают по очереди.

1. Живой «мотор», приводящий в движение кровь человека, — что это?

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (*Сердце*)

2. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (зарядку).

3. Всем полезно закаляться, свежим воздухом дышать —

Вот тогда мы кончим кашлять и не будем мы ...

(чихать).

4. Тридцать два весёлых друга, Уцепившись друг за

друга, Верх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

5. Что полезно - всем известно?

Я ответ найду легко.

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке... (молоко)
6. До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят... (душ)

Конкурс 2: «Спорт и здоровье».

Командам дается 1 — 2 минуты на обдумывание задания: в чем заключается польза от занятий спортом, от закаливания? Учитель:

— В Древней Греции родилось это изречение: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». А вы согласны с этими словами? Объясните, как вы их понимаете.

Учитель обобщает ответы ребят:

— При беге наши мышцы укрепляются, и мы становимся сильнее; от бега мы делаемся стройнее, а значит — красивее; бег дает человеку здоровье, а здоровому человеку и работать, и учиться легче, а значит, и ума у него прибавляется быстрее.

Конкурс 3: «Собери пословицу и объясни ее».

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать: кто быстрее.

В здоровом теле — здоровый дух.

Всем дает здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы — здоровые люди.

Чистота — залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Дополнительное очко присуждается за пословицу, сочиненную игроками.

Конкурс 4: «Сценический». Командам предстоит инсценировать или изобразить пантомимой правила гигиены, которые необходимо соблюдать. Задания запечатаны в конверты.

1. За едой не спешите, хорошо разжевывайте пищу.
2. Перед едой мойте руки мылом.

1. При кашле и чихании закрывайте рот платком.
2. В сильную жару нельзя ходить с непокрытой головой.

1. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте.
2. Прежде чем войти в дом, вытирайте ноги.

Остальные участники отгадывают, какие правила гигиены обыгрываются в сценке или пантомиме.

Физминутка Конкурс 5:

«Объяснялки-догонялки».

Отвечает тот, кто первый поднимет руку

1. Помни твердо, что режим людям всем необходим. А зачем нужно соблюдать режим?

2. Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок, и густой гребешок.

Чьи эти слова?

Что значит имя *Мойдодыр*? Что значит имя *Мойдодыр*!

3. Что на свете дороже всего? (Здоровье.) Почему?

4. Назовите средства ухода за полостью рта? (зубная щётка, зубная нить, зубочистки, ополаскиватели для полости рта, жевательные резинки). Почему жевательные резинки относят к средствам ухода за полостью рта? (очищает поверхность зубов).

5. Какие правила вы соблюдаете, чтобы сберечь свое зрение?

Каждый из вас, наверное, знает, что здоровье человека во многом зависит от того, чем он питается. Что полезно есть на завтрак?

Конкурс 6. Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочках (манная, гречневая, перловая, рис, пшено).

Конкурс 7. Что еще полезно для питания человека? (овощи и фрукты).

Сейчас я прочитаю вам стихотворение «Про овощи».

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки

Он принес чемодан

Полный разных семян

Но смешались они в беспорядке

Наступила весна

И взошли семена,

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали

Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде,

Мы таких овощей не встречали.

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли,

*Помидыни росли,
Редисвекла, челук, ирепуста,*

- Посоветуйтесь в командах и запишите название овощей, ягод, выросших на грядках (огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Конкурс 8: «Составь меню для школьника на один день».

— Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор — Любовь.

Давайте составим волшебные бусы. Каждый из вас возьмет по бусинке и с другой стороны напишет добрые слова или пожелает кому-нибудь здоровья (маме, папе, сестре, брату, другу, подруге, однокласснику) и т.п.

Давайте прочитаем, что у нас получилось.

Учитель: Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

Подведение итогов игры. Слово жюри.