Муниципальное автономное образовательное учреждение

«СОШ №50 с углублённым изучением английского языка»» г. Перми

Мы здоровы!

Автор: педагог-психолог

Высшей квалификационной категории

Шумилина С.В.

Пермь 2018г.

**Игра «Мы здоровы!»**

**Цель**: Формирование установки на здоровый образа жизни.

**Задачи:**

* активизировать знания учеников о здоровом образе жизни;
* профилактика употребления ПАВ.
* формирование потребностей в здоровом образе жизни

**Время проведения**:40-45 минут.

**Место проведения**: отдельное помещение.

**Характеристика участников**: Дети в возрасте 8- 10 лет, участие принимает весь класс (две команды по 10-15 человек).

**Реквизит:** игровое поле начерченное на доске, фишки с крестиками и ноликами для участников команд, теоретические вопросы по ЗОЖ, карточки с заданиям, бланки с заданиями «Спорт, спорт., спорт», «Пословицы и поговорки о ЗОЖ», «Режим дня», «Правильное питание», «Анаграммы», «Признаки физического здоровья».

**Идея программы**: Дети посредством вытягивания фишек делятся на команды «Крестиков» и «Ноликов». На доске таблица с закрытыми заданиями, каждая команда по очереди выбирает задание из игрового поля и обе команды выполняют его. Чья команда быстрей и правильней выполнит задание, ставит в таблицу знак своей команды. Задания командами выбираются по очереди. Выигрывает команда, у которой по вертикали, горизонтали или диагонали собрались знаки своей команды.

**Игровое поле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Загадки о видах спорта** | **Анаграммы** | **Правильное питание** |
| **Теоретические вопросы** | **Загадки-помощники гигиены** | **Пословицы и поговорки** |
| **Признаки физического здоровья** | **Режим дня** | **Спорт, спорт, спорт** |

**Ход игры:**

**I. Вступительное слово.**

*Здравствуйте ребята!*

*Я задам вам вопросы, а вы быстро и дружно все вместе отвечайте:*

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки

И на футболе их не зови

Раскройте мне секрет

Таких из собравшихся здесь нет?

**Дети:** *Нет.*

Кто с работой дружит

Нам сегодня нужен?

**Дети:** *Нужен.*

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята из собравшихся есть?

**Дети:** *Есть.*

**Ведущий:** *Сегодня мы проведём игру «Будь здоров!». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята.*

**II. Конкурсные задания:**

1. *Задание «Загадки- помощники гигиены»* (Приложение 1)

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены.

**Инструкция:** Отгадать загадки. Чья команда в сумме баллов наберёт больше правильных ответов, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

* + Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое?

(полотенце)

* + Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расчёска)

* + Костяная спинка,

Жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щетка)

* + Вытираю я, стараюсь

После бани паренька

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка.

(полотенце)

1. *Задание «Загадки о видах спорта»* (Приложение 2)

Не бойтесь дети, дождя и стужи,

Почаще ходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров, красив и ловок.

**Инструкция:** Отгадать загадки. Чья команда в сумме баллов за задание наберёт больше правильных ответов, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

* + Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски,

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет.

(фигурное катание)

* Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится?

(лыжник)

* + Риска, скорости любитель,

Снежных склонов покоритель.

Мчится он, как метеор,

С высоченных самых гор.

(горные лыжи)

* Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой?

(конькобежец)

***3****.Задание «Спорт, спорт, спорт» (*Приложение 3)

**Инструкция:** В этом конкурсе нужно быть артистичным, наблюдательным, точным и пластичным. Каждая команда выбирает карточку с заданием. Прочитав и немного подумав, нужно изобразить вид спорта, без слов, только движениями, мимикой и жестами. Остальные участники команды должны отгадать, что за вид спорта изобразил каждый участник. Чья команда в сумме баллов за задание наберёт больше правильных ответов, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

Виды спорта:

* Плавание
* Прыжки в высоту
* Футбол
* Тяжёлая атлетика
* Фигурное катание
* Метание копья
* Стрельба из лука
* Теннис

***4*** *.Задание «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»( Приложение 4)*

Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ.

**Инструкция:** Вы получаете незаконченные пословицы и поговорки, вам необходимо найти недостающее окончание, подходящее по смыслу. Чья команда быстрее выполнит задание, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

ЧИСТОТА- ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ- ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН- ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ- ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

***5****. Задание «Теоретические вопросы» (*Приложение 5)

**Инструкция:** Участники команды должны выбрать один из трёх вариантов ответов, посвященный здоровью человека. Чья команда быстрее ответит на вопрос и в сумме баллов наберёт больше правильных ответов, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

Примерные вопросы:

*1.Справиться со стрессом помогает…*

а) горькое, б) сладкое, в) солёное

*2. Какое минимальное количество часов в сутки необходимо спать здоровому человеку?*

а) 6 часов, б) 8 часов, в) 11 часов.

*3. Где витаминов содержится больше?*

а) в варёных овощах, б) в консервированных овощах, в) приготовленных на пару.

4. *Какие соки и фрукты улучшают защитные функции организма*?

а) богатые витамином С, б) богатые клетчаткой, в) богатые жирами.

*5. Одним из главных факторов риска, способствующих развитию ишемической болезни сердца, является:*

а) чрезмерное употребление овощей, б) курение, в) занятие бегом.

**6.** *Задание «Режим дня»* (Приложение 6)

Участникам выдаются карточки с основными составляющими режима дня.

**Инструкция:** Составить режим дня школьника. Чья команда быстрее и правильно выполнит задание, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

* Подъём
* Учёба в школе
* Завтрак
* Учёба в школе
* Ужин
* Увлечения
* Выполнение домашнего задания
* Сон
* Гигиенические процедуры
* Обед

**7.** *Задание «Правильное питание»*  (Приложение 7)

Я приготовила вам карточки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их.

**Инструкция:** Из предложенного списка выбрать продукты питания для здорового питания. Чья команда быстрее и правильно выполнит задание, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

* ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ
* ЧИПСЫ
* СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА
* ЯБЛОКИ
* ЛУК
* КОЛБАСА И СОСИСКИ
* ОВОЩИ
* РЫБА
* СОЛЬ
* ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ
* КОНСЕРВЫ
* МАЙОНЕЗ
* ОЛИВКИ
* ТОРТ

**8.** *Задание «Анаграммы»* (Приложение 8)

Команды получают листочки с заданиями.

**Инструкция:** На листочках записаны в разном порядке буквы. Соберите слова связанные со здоровьем. Чья команда быстрее и правильно выполнит задание, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

**ЗКУЛЬФИТРАУ**- физкультура

**ДКАЗАРЯ-** зарядка

**ЛКАЗАКА-** закалка

**ЕНГИАГИ-** гигиена

**ЛКАПРОГУ-** прогулка

1. *Задание «Признаки физического здоровья»* (Приложение 9)

**Инструкция:** Выберете из списка признаки физически здорового человека. Чья команда быстрее и правильно выполнит задание, та и поставит свой значок в клетку игрового поля.

* + ЧИСТАЯ ГЛАДКАЯ КОЖА
  + ГНИЛЫЕ ЗУБЫ
  + БЛЕСТЯЩИЕ ЧИСТЫЕ НОГТИ
  + ДРЯБЛЫЕ МЫЖЦЫ
  + ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
  + СКРИП В СУСТАВАХ
  + РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
  + ХОРОШИЙ АППЕТИТ
  + БЛЕСТЯЩИЕ, КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ
  + ОЩУЩЕНИЕ ВЯЛОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ
  + ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

**III. Заключительное слово**

Дайте правильный ответ, когда да, а когда нет.

* Хороша ли чистота?- (да)
* А режим и доброта?- (да)
* Знанья, ум и красота? - (да)
* Сила, бодрость навсегда? - (да)
* Долго проживём без бед, коль болезни скажем-(нет)
* А наркотики беда?- (да)
* Их не примем никогда?- (да)
* Им решительный ответ- нет, нет и нет и только нет
* Уяснили навсегда?- (да)

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайся 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 всегда.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулку в лес ходите.

*Приложение 1*

* + Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

* + Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расчёска)

* + Костяная спинка,

Жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

* + Вытираю я, стараюсь

После бани паренька

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка. (полотенце)

*Приложение 2*

* + Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски,

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (фигурное катание)

* Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

* + Риска, скорости любитель,

Снежных склонов покоритель.

Мчится он, как метеор,

С высоченных самых гор. (горные лыжи)

* Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой? (конькобежец)

*Приложение 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Плавание | Тяжёлая атлетика |
| Прыжки в высоту | Фигурное катание |
| Футбол | Метание копья |
| Теннис | Стрельба из лука |

*Приложение 4*

|  |  |
| --- | --- |
| ЧИСТОТА- ЛУЧШАЯ | (КРАСОТА) |
| ЧИСТО ЖИТЬ- ЗДОРОВЫМ | (БЫТЬ) |
| КТО АККУРАТЕН- ТОТ | (ПРИЯТЕН) |
| ЗДОРОВЬЕ- ДОРОЖЕ | (ВСЕГО) |
| НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ | (ОПРЯТНЫМ) |

*Приложение 5*

Примерные вопросы:

*1.Справиться со стрессом помогает…*

а) горькое, б) сладкое, в) солёное

*2. Какое минимальное количество часов в сутки необходимо спать здоровому человеку?*

а) 6 часов, б) 8 часов, в) 11 часов.

*3. Где витаминов содержится больше?*

а) в варёных овощах, б) в консервированных овощах, в) приготовленных на пару.

4. Какие соки и фрукты улучшают защитные функции организма?

а) богатые витамином С, б) богатые клетчаткой, в) богатые жирами.

*5. Одним из главных факторов риска, способствующих развитию ишемической болезни сердца, является:*

а) чрезмерное употребление овощей, б) курение, в) занятие бегом.

*Приложение 6*

* Подъём
* Учёба в школе
* Завтрак
* Учёба в школе
* Ужин
* Увлечения
* Выполнение домашнего задания
* Сон
* Гигиенические процедуры
* Обед
* Подъём
* Учёба в школе
* Завтрак
* Учёба в школе
* Ужин
* Увлечения
* Выполнение домашнего задания
* Сон
* Гигиенические процедуры
* Обед

*Приложение 7*

* ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ
* ЧИПСЫ
* СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА
* ЯБЛОКИ
* ЛУК
* КОЛБАСА И СОСИСКИ
* ОВОЩИ
* РЫБА
* СОЛЬ
* ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ
* КОНСЕРВЫ
* МАЙОНЕЗ
* ОЛИВКИ
* ТОРТ
* ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ
* ЧИПСЫ
* СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА
* ЯБЛОКИ
* ЛУК
* КОЛБАСА И СОСИСКИ
* ОВОЩИ
* РЫБА
* СОЛЬ
* ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ
* КОНСЕРВЫ
* МАЙОНЕЗ
* ОЛИВКИ
* ТОРТ

Приложение 8

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

Приложение 9

* + ЧИСТАЯ ГЛАДКАЯ КОЖА
  + ГНИЛЫЕ ЗУБЫ
  + БЛЕСТЯЩИЕ ЧИСТЫЕ НОГТИ
  + ДРЯБЛЫЕ МЫЖЦЫ
  + ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
  + СКРИП В СУСТАВАХ
  + РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
  + ХОРОШИЙ АППЕТИТ
  + БЛЕСТЯЩИЕ, КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ
  + ОЩУЩЕНИЕ ВЯЛОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ
  + ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
  + ЧИСТАЯ ГЛАДКАЯ КОЖА
  + ГНИЛЫЕ ЗУБЫ
  + БЛЕСТЯЩИЕ ЧИСТЫЕ НОГТИ
  + ДРЯБЛЫЕ МЫЖЦЫ
  + ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
  + СКРИП В СУСТАВАХ
  + РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
  + ХОРОШИЙ АППЕТИТ
  + БЛЕСТЯЩИЕ, КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ
  + ОЩУЩЕНИЕ ВЯЛОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ
  + ГОЛОВНЫЕ БОЛИ