**Игра «Что? Где? Когда?»**

**Цель:** формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1.Образовательная: обобщать у воспитанников объективные знания и навыки здорового образа жизни;

 2. Развивающая: расширять кругозор, развивать умение аргументировать свою точку зрения, познавательный интерес к здоровому образу жизни; развивать творческий потенциал детей;

 3. Воспитательная: воспитывать у детей эстетические, морально-нравственные качества, формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Оборудование:**

1. красочно оформленный плакат «Что? Где? Когда?»;

2. волшебный цветок;

3. магнитофон;

4. волчок с игровым полем;

5. конверты с заданиями команде;

6. чёрный ящик;

7. шифровка и игрушка-микроб;

8. плакат «Чистота – залог здоровья»;

9. два листа с названиями продуктов;

10. фломастеры;

11. плакаты и рисунки на стенах по теме «Здоровый образ жизни»;

12. песочные часы.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Сегодня мы собрались с вами на интеллектуально-развлекательной игре «Что? Где? Когда?». Тема игры «Здоровый образ жизни». А участвует в ней команда Дениса Кашина «Здоровейкины».

Команда:

-Наш девиз:

Мы умеем думать, мы умеем рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

Воспитатель:

Посмотрите-ка, у нас

Здесь вся группа собралась.

Все хотят соревноваться,

Поиграть и посмеяться.

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады.

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Воспитатель: Хорошие результаты в труде, учёбе и, вообще, в жизни зависят от наличия крепкого здоровья, нормального физического развития. Для каждого человека здоровье должно стать нормой жизни, и его нужно беречь и укреплять.

 Я хочу подарить вам, ребята, этот волшебный цветок. Пусть он будет вашим талисманом в игре. Цветок расскажет вам, что такое здоровье.

Подойдите по очереди ко мне и прочитайте на лепестках этого чудесного цветка, что такое здоровье.

 ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Здоровье – это красота.
2. Здоровье – это сила и ум.
3. Здоровье – это самое большое богатство.
4. Здоровье это то, что нужно беречь.
5. Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
6. Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.
7. Здоровье – это большой труд.
8. Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Воспитатель: Как много определений для здоровья! Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам образа жизни относится: соблюдение правил личной гигиены, режима дня, здоровое питание, профилактика вредных привычек, двигательная активность и, конечно же, хорошее настроение.

А сейчас я вам напомню правила игры «Что? Где? Когда?»:

1. Игроки крутят волчок и отвечают на вопросы выпавшего сектора.
2. Игрока, отвечающего на вопросы, назначает капитан.
3. В обсуждении ответа участвуют все игроки команды.
4. Ответы на задания нужно давать строго по истечении времени – 2х минут.

Итак, мы начинаем игру. Крутите волчок.

**Сектор «Здоровое питание».**

 Работники столовой детского дома задают вам 2 вопроса:

-Ребята, назовите основные правила здорового питания.

Правила здорового питания (ответы детей):

1.Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

2.Перед едой надо вымыть руки с мылом.

3.Есть надо пищу, полезную и необходимую для здоровья.

4.Есть необходимо не торопясь.

5.Пищу нужно тщательно пережёвывать.

6.Не объедайтесь.

7.Сладости можно есть только после еды.

Воспитатель: Мы вспомнили правила здорового питания и я предлагаю вам второе задание от работников нашей столовой.

Я ненадолго разделю вас на две группы и дам листы со списком продуктов. Ваша задача заключается в следующем: 1 команда подчёркивает, а затем называют нам полезные продукты, а 2 команда – не полезные. На выполнение задания даётся 2 минуты.

Продукты такие: кефир, молоко, растительное масло, пепси-кола, творог, масло сливочное, геркулес, копчёная рыба, сушёные фрукты, орехи, майонез, сыр, крекер, кириешки, хлеб, овощи, копчёная колбаса, чипсы, яйца, лапша быстрого приготовления, томатный сок, жевательная резинка, зелёный горошек, кетчуп.

Молодцы, ребята! Вы хорошо разбираетесь в вопросах правильного питания.

**Сектор «Режим дня».**

 Задание по этой теме вам предлагает выполнить воспитанница 9 группы, Надежда Титова.

 У вас на столе лежат таблички, на которых написаны режимные моменты (подъём, утренний туалет, зарядка, завтрак, сбор в школу, дорога в школу, занятия в школе, дорога домой, обед, посещение секций, кружков, выполнение домашнего задания, прогулка, ужин, чтение книг, спокойные игры, сон). Ваша задача – прикрепить таблички на лист соответственно времени выполнения того или иного режимного момента.

На листе запись:

7.00

7.00-7.20

7.20-7.50

7.50-8.20

8.20-12.30

12.30-13.00

13.00-13.30

13.30- 16.00

16.00-17.30

17.30-19.00

19.00-19.30

19.30-20.40

20.40-21.00

21.00

Вы хорошо справились с заданием Нади Титовой. Я вижу, что вы усвоили правила рационального распределения времени в течение школьного дня. Молодцы!

Капитан команды:

Мы хотим закрепить свой ответ стихотворением.

Ребёнок 1:

Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт,

Ребёнок 2:

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

Ребёнок 3:

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Ребёнок 4:

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

Ребёнок 5:

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Ребёнок 6:

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать

- Хороший был денёк!

**Физкультминутка:**

Воспитатель читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

 В понедельник я купался, (изображаем плавание)

А во вторник – рисовал, (изображаем рисование)

В среду долго умывался, («умываемся»)

А в четверг в футбол играл, (бег на месте)

В пятницу я бегал, прыгал, (прыгаем)

Очень долго танцевал, (кружимся на месте)

А в субботу, воскресенье (руки вверх, вдох)

Целый день я отдыхал.

(опустить руки с наклоном вперёд, выдох)

 **Сектор «Личная гигиена»**

-Задание вам прислала воспитательница 16 группы, Татьяна Викторовна. Попрошу принести чёрный ящик.

В чёрном ящике находится очень ценное изречение по правилам личной гигиены, которое вы и должны разгадать.

(Доставая из ящика лист с заданием, все видят, что на нём «сидит микроб».)

-Не просто нам будет разгадать тайну личной гигиены. Ребята, давайте вспомним правила гигиены, чтобы уничтожить микроба и добраться до заветного задания.

(Дети называют по одному правилу, и микроб слабеет, отпускает лист.)

Правила личной гигиены:

1. Нужно регулярно чистить зубы 2 раза в день.
2. Перед едой нужно мыть руки.
3. Нельзя пользоваться чужими предметами гигиены.
4. Нужно регулярно принимать душ.
5. Необходимо следить за чистотой и опрятностью своей одежды.
6. Одеваться нужно по погоде.
7. Фрукты и овощи нужно мыть перед едой.
8. Регулярно следует стричь ногти на руках и ногах.
9. Важно ухаживать за волосами: регулярно расчёсывать их, мыть 1-2 раза в неделю.
10. При чихании и кашле нужно прикрываться платком.

-А вот и наше задание: вы должны расшифровать девиз человека, который стремиться быть здоровым. На выполнение задания даётся, как обычно, 2 минуты.

**12 6 10 11 8 11 1 - 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14**

Ключ к разгадке:

А В Г Д З И Л О Р С Т Ч Ь Я

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ОТВЕТ. Чистота – залог здоровья!

Молодцы! Вы хорошо справились с заданием Татьяны Викторовны.

**Сектор «Профилактика вредных привычек».**

Я приглашаю в нашу комнату зрителя.

Андрей:

-Здравствуйте, ребята. У меня проблема. Мне вчера друзья в школе предложили покурить с ними, а я отказался и ушёл от них. Теперь вот думаю, как бы их отучить от этой дурной привычки. Помогите!

Воспитатель:

-Ребята, давайте поможем Андрею, объясним, чем опасно курение, как оно сказывается на нашем здоровье.

Ребёнок 1: Ты правильно сделал, что не поддался искушению. А друзьям своим скажи, курение – это настоящая наркомания. И чем дольше ты подвержен этой привычке, тем труднее отказаться от неё потом.

Ребёнок 2: Ученые всего мира доказали, что на детский организм табак оказывает сильнейшее влияние: от человека неприятно пахнет, грубеет голос, зубы желтеют от никотина, который содержится в сигаретах, появляется своеобразный кашель курильщика (от мокроты, скопившейся в лёгких).

Ребёнок 3: А недавно мы в группе опытным путём выяснили какой вред наносит курение человеку: сделали специальную «курящую машину» и посмотрели что же попадает в организм при курении. Там было столько табачного дёгтя, вызывающего рак у человека!

Ребёнок 4: Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль и он вскорости умирает.

Ребёнок 5: Так что у нас желание когда-либо закурить точно пропало! И если ты передашь это своим друзьям, может, и у них пропадёт.

Андрей:

-Спасибо вам, ребята. Я завтра же серьёзно поговорю со своими одноклассниками о вреде курения.

**Сектор «Хорошее настроение»**

Задание от воспитателя Натальи Николаевны:

 «Здоровый человек, как известно, всегда бодрый, жизнерадостный, полон сил. Что чаще всего вы делаете, чтобы поднять себе настроение?»

Дети: Мы поём частушки (дети поют частушки о здоровье):

 1. Чистота - залог здоровья,

 Чистота нужна везде:

 Дома в школе, на работе,

 И на суше, и в воде.

 2.Руки с мылом надо мыть,

 Чтоб здоровенькими быть.

 Чтоб микробам жизнь не дать,

 Руки в рот не надо брать.

 3. Ты зарядкой занимайся,

 Если хочешь быть здоров.

 Водой холодной обливайся -

 Позабудешь докторов.

 4.Физкультурой занимайся,

 Чтоб здоровье сохранять,

 И от лени постарайся

 Побыстрее убежать.

 5.Любим спортом заниматься:

 Бегать, прыгать, кувыркаться.

 А зима настанет -

 Все на лыжи встанем.

Вы отлично справились с заданием, и подняли всем нам настроение. И здоровья с каждой нашей улыбкой тоже стало больше.

Что ж, это было последним заданием в нашей интеллектуально-развлекательной игре «Что? Где? Когда?». Вы с достоинством справились со всеми испытаниями.

Что же интересного, познавательного вы узнали, вспомнили на сегодняшнем занятии? (ответы детей)

Воспитатель:

Да, ребята, сегодня мы с вами вспомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми: мы должны соблюдать режим дня, правильно питаться, не поддаваться вредным привычкам, вести активный образ жизни и стараться всегда быть оптимистом.

Я думаю, что и наш волшебный цветок стал ещё красивее. И он не завянет там, где царят дружба, забота и хорошее настроение.

Я желаю вам удачи! Будьте здоровы!