**Береги своё здоровье**

(игра-практикум)

**Цель:** обобщить знания детей о здоровом образе жизни. **Задачи:**

* подвести обучающихся к осознанию того, что заботиться о своём организме может и должен каждый человек;
* развивать внимание, мышление.

**Оборудование:**

* кирпичики для строительства «Дома здоровья» (на магнитах);
* сюрпризная коробка с предметами гигиены;
* карточки с заданиями;
* электронная презентация.

**Ход игры**

1. Ведущий.

- Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её. (слайд)

**ЕБОЛЬНОГОКОРОЛЯ**

**ИЙСЧАСТЛИВЕ**

**ОВЫЙНИЩ**

**ДОР**

З

(Здоровый нищий счастливее больного короля)

- Как вы объясните смысл этого высказывания? (Ответы детей)

- Почему люди болеют? Причин много, и некоторые от нас не зависят. Это и отравленный выхлопными газами воздух, и загрязнённая вода, и не всегда качественные продукты. (Слайды )

Но ведь болезнь может возникнуть и по вине самого человека. Например, простуды можно избежать, если закалять свой организм. (Слайды )

Зубы не будут беспокоить, если за ними правильно ухаживать и регулярно посещать стоматолога. (Слайды )

Мы с вами сегодня попробуем разобраться, что может сделать каждый человек для своего здоровья.

1. Здоровье человека можно представить, как дом, который человек строит сам. Чем прочнее и крепче он будет, тем лучше и комфортней будет жить там человеку.

Давайте сейчас все вместе попробуем построить такой воображаемый дом. Итак, начинаем строительство.

**Фундамент**

- Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»?

Тогда отвечайте, правда ли?

*Проводится игра «Правда ли?»* (Слайды ) (Приложение 1.)

- Основой всего, фундаментом, является сознание, наше сознание необходимости здорового образа жизни. Я думаю, что мы с вами это осознали. А раз так, то вот мы и заложили фундамент нашего «Дома здоровья».

*Прикрепляется к доске элемент с надписью «сознание».*

Достаточная двигательная активность:

- как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? (зарядка)  
 - а какие еще виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье? ( ответы детей)

- кстати, о физкультуре. Давайте посмотрим сценку из школьной жизни. (Сценка «Перед уроком физкультуры») (прил.2)

-Думаю, что у нас все здоровы. Предлагаю вам поучаствовать в шуточном соревновании.

(Коррекционно - профилактическое упражнение , направленное на профилактику и коррекцию дефектов осанки. «обруч»

*Победители прикрепляют кирпичики*.

Зарядка, спорт активный отдых подвижные игры

**«Гигиена»**

- А теперь внимание! Черный ящик. Попробуйте угадать предметы, которые в нем находятся. (прил. 3)

- К какому аспекту ЗОЖ относятся эти предметы? (ответы детей)

*Прикрепляются кирпичики*

Соблюдение правильная гигиена личной гигиены осанка зрения, слуха

**Окно**

- А теперь я хочу пригласить вас на прогулку в лес и немножко отдохнуть.

(сюжетно –ролевая физминутка под релаксационную музыку «Вечер в лесу»)

- В каждом доме должно быть окно. Для чего?

- Пусть и в нашем доме оно будет, и пусть в него будет виден тот лес, в котором мы только что побывали.

*Прикрепляется окно.*

**«Правильно питание»**

- Важным аспектом ЗОЖ является правильное питание

Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить: вода, белки, жиры, сахар или углеводы, а так же различные минеральные соли и витамины.

Углеводы – это топливо для клеток. Они дают нам энергию.

Белки – это стройматериалы для строительства клеток. Мышцы на теле увеличиваются благодаря белкам.

Жиры – это продовльственные и топливные склады на «черный день», а также «теплое белье» и предохранители от ударов.

Почти в каждом продукте есть сразу несколько из названных веществ.

Попробуйте разделить продукты на три группы по содержанию в них белков, жиров, углеродов. При этом будет подраумевать, что данное вещество в данном продукте являются ведущим.

На доске карточки с нарисованными продуктамии прикрепленными к нем примерами ( прил. 4)

После выполнения задания прикрипляются кирпичик:

Фрукты, овощи молочные продукты, крупы мясо, рыба

«крыша»:

-ну вот, наш «Дом здоровья» уже почти готов. Осталась только крыша.

На сегоднешнем занятии мы смеялись, играли, многое узнали.

Какие эмоции преобладали сегодня?

Полезны ли они для здоровья?

Крышей и будут наши положительные эмоции.

Итак, наше «строительсво» завершено.подведем итог занятия.

Продолжите фразу: «сегодня я узнал…»