**Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров».**

Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль. А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

Вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

-Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Запомните совет полезный:

Грызть нельзя предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,

Будет все у вас в порядке!

А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название. Мы начинаем игру Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров».

**Раунд 1. Знаешь ли ты?**

Вопросы первой команде:

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (сердце)

2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)

3. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (нос)

4. Почему вреден для человека алкоголь?

5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги)

6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (волосы)

Вопросы второй команде:

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)

2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)

3. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)

4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? ( для защиты глаз)

5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза).

6. Всегда во рту, да не проглотишь (язык).

**Раунд 2. Гигиена – основа здоровья**

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «Вредные советы».

Никогда не мойте руки. Шею, уши и лицо. Это глупое занятье не приводит ни к чему. Вновь испачкаются руки. Шея, уши и лицо. Так зачем же тратить силы. Время попусту терять. Стричься тоже бесполезно. Никакого смысла нет. К старости сама собою облысеет голова.

Вопросы первой команде:

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?

2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?

3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

Вопросы второй команде:

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?

2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

**Раунд 3. Правильное питание – залог здоровья.**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

**Раунд 4. Скорая помощь.**

С каждым человеком может произойти что-то непредвиденное: вдруг ты упал, поранил ногу, или тебя укусила пчела. Что же предпринять при этом, если рядом нет взрослых? Как оказать скорую помощь?

Вопросы первой команде:

1. Какая первая помощь нужна человеку при солнечном ударе, или когда тебе стало плохо на солнце?

2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?

3. Что предпринять если ты поранился и у тебя течёт кровь?

Вопросы второй команде:

1. Что предпринять, если у человека кровотечение из носа?

2. Как вы думаете, что нужно сделать, если ты обморозил нос или щёку?

3. Как поступить, если человек сильно ушиб и поцарапал колено?

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)