**Игра- викторина для начальной школы на тему: « Наше здоровье – в наших руках».**

**Цель и задачи**:

-Расширить и обобщить знания учащихся  о здоровье и здоровом образе жизни; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;

 -Коррекция познавательной, речевой деятельности, памяти, внимания,

творческих способностей.

- Воспитывать у детей чувство личной ответственности за собственное здоровье.

**Оборудование:** презентация, плакат «Наше здоровье - в наших руках», цветик- семицветик, эмблемы участников, буквы на магнитах, листочки с режимными моментами, конверты с пословицами, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия.**

**1.Организационный момент.**

**2.Вступительная беседа.**

- Здравствуйте, дети!

При встрече люди обычно говорят это волшебное слово, желая друг другу здоровья.

- **Отгадайте загадку:**

Что дороже всего на свете?

- Правильно, здоровье – это самая большая на свете ценность.

Сегодня мы с вами обобщим наши знания о здоровье, поговорим о том , как мы сами должны о своем здоровье заботиться.

Наша викторина пройдет под девизом: « Наше здоровье - в наших руках».

**3.Коррекционное упражнение.**

Задание на внимание.

Дети заканчивают фразы " Это очень хорошо/ плохо".

Ведущий:

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!

Никогда не умывался. - Это очень плохо!

Он старательно учился....

И однажды отличился....

Отнял он рекорд у Вани: ...

3 недели не был в бане....

Но исправился наш Коля. ...

Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

**4.Ход мероприятия.**

В нашей викторине будут участвовать 2 команды:

1. **« Чистюли»:**

- Мы чистюли чище всех,

Сегодня к нам придет успех.

2. **«Витаминки»:**

- Витамины поглащайте

И здоровью помогайте.

Представление жюри.

**Учитель:**

Сейчас мы в игру поиграем и что-нибудь новое узнаем. У меня есть волшебный цветок ( показывает). Кто знает, как этот цветок называется? ( цветик- семицветик)

Лепесточек отрываем и задание получаем.

**1 задание.**

**« Красный лепесток»** .

 Каждая команда должна из букв собрать слово « здоровье» ( учитываются скорость и правильность, максимальная оценка 5 баллов).

**2 задание.**

**«Фиолетовый лепесток».**

Учитель:

Она является залогом здоровья (чистота).

Лепесток отрываем и задание получаем. «Загадки – помощники гигиены».

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и выбрав отгадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? (мыло)

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расчёска)

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

4.Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

 (Носовой платок.)

5.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (Мочалка.)

6.Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой.

7.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

8Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. ( Шампунь)

 **Игра « третий лишний»:**

- убери лишние предметы, объясни — для чего предназначены оставшиеся.

1. Первая группа: мыло, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды

2. Вторая группа: носовой платок, расческа, стиральный порошок, мочалка.

3. Третья группа: тени, помада, мыло, тушь для ресниц.

4. Четвёртая группа: щетки для обуви и одежды, полотенце, обувной крем.

**3 задание. « Оранжевый лепесток».**

**Игра « Режим дня».**

Режим, ребята, много значит:

 Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

 Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда…

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим , и станет он тебе родным.

***Учитель.***

 Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня:

 «Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Дорога в школу», «Уроки», «Обед», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон».

**4 задание. «Желтый лепесток».**

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайся …

 Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6- 9 лет жизни. Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе было предложено неподвижно лежать 20 дней . И что получилось? У тех , кто лежал неподвижно , появилось головокружение, они долго не могли ходить, им было тяжело дышать, у них пропал аппетит, они стали плохо спать, у них снизилась работоспособность. Таким образом, спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу растущему организму.

**Сейчас мы поиграем в игру « Изобрази вид спорта».**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.  И сейчас нам понадобится по 4 представителя от каждой команды.

В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

(шахматы, волейбол , футбол , баскетбол , бокс , художественная гимнастика , тяжелая атлетика , лыжный спорт , фигурное катание , плавание , пулевая стрельба , борьба).

**Физ.минутка (музыкальная).**

**5 задание.**

**«Голубой лепесток».**

Лепесток срываю, заданье открываю.

 ***Игра « Вредные – полезные».***

Я называю продукты, а вы - хлопаете, если продукты полезные и молчите, если вредные.

**1 команда:**

 Рыба , чипсы , жевательная резинка , «Кола» , геркулес, морковь, лук, шоколадные конфеты, яблоки, капуста, гречка.

**2 команда:**

мясо, колбаса, газировка, шоколадка, помидоры, чеснок, молоко, кефир, «Чупа-чупс» , горох, торт.

**6 задание.**

**«Зеленый лепесток».**

**Викторина «Верю-не верю».**

 Лепесток срываю, задание открываю.

Послушайте вопрос и отвечайте : «Да или нет».

- Верно ли, что детям достаточно спать 8 часов в день?

- Правда ли, что зарядка – источник здоровья?

- Правда ли, что курение вредит здоровью?

- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?

- Правда ли, что смотреть телевизор можно целый день?

-Правда ли, что пиво является безвредным?

-Правда ли, что ходить босиком полезно для укрепления стопы?

- Верно ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

 **7 задание.**

**« Синий лепесток».**

**«Народная мудрость».**

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы.

**1 команда**

Двигайся больше – проживешь дольше.

Чистота – лучшая красота.

Здоров будешь - всего добудешь.

**2 команда.**

Чисто жить - здоровым быть.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Здоровье дороже богатства.

**Учитель.**

Пока ребята собирают пословицы , мы со зрителями поиграем. Я буду читать стихи, а вы первые 2 строчки будете за мной повторять.

**Игра со зрителями.**

1Как проснулся, так вставай –

Лени волю не давай.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить

Все. Как проснулся, так вставай –

Лени волю не давай.

2Учитель. Подружись ты с чистотой,

Руки мой перед едой.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

Все. Подружись ты с чистотой,

 Руки мой перед едой.

3Учитель. Зубы щеткой лучше три

И снаружи, и внутри.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

Все. Зубы щеткой лучше три

 И снаружи, и внутри.

4Учитель. Утром делай по порядку

Физкультурную зарядку.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

Все. Утром делай по порядку

Физкультурную зарядку.

5Учитель. Свежий воздух не вредит,

 Человека он бодрит.

 Чтобы это не забыть,

 Надо снова повторить.

Все. Свежий воздух не вредит,

 Человека он бодрит.

6Учитель. Солнце, воздух и вода –

 Наши лучшие друзья.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

Все. Солнце, воздух и вода –

 Наши лучшие друзья.

Жюри сообщает о результатах викторины.

**Учитель.**

Как называлась наша викторина?

Давайте еще раз вспомним, что же мы можем сделать для того, чтобы быть здоровыми?

--Соблюдать режим дня.

-Заниматься физкультурой и спортом.

- Соблюдать правила гигиены.

-Правильно питаться.

- Должны сказать «нет» вредным привычкам!

( На доску дети прикрепляют « слагаемые здоровья»)