**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.
* Расширение знаний и представлений о гигиенических нормах, режиме дня, правильном питании и т.д.
* Развитие навыков общения, работы в команде; способности к логическому и творческому мышлению, способности применять имеющиеся знания на практике.

Форма проведения: игра-соревнование

Методы проведения: игры, интерактивные задания, работа в группах, игры на снижение тревожности.

Оборудование и реквизит: ноутбук, мультимедийный проектор, музыкальное сопровождение, карточки для разделения на команды «Правила гигиены», конверты «Витамины», «Белки», «Жиры», карточки с изображением продуктов питания.

|  |
| --- |
| **Содержание** |
| **Ведущая**. Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать “здравствуйте” – это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.  А что значит быть здоровым?  *Ответы детей.*  **Ведущая**. Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.  Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.  Именно поэтому мы посвятили сегодняшнее мероприятие этой величайшей ценности – ЗДОРОВЬЮ! |
| **Ведущая.** Я подготовила для вас сюрприз. Он находится в этом сундучке. (показывает сундучок) Но чтобы его открыть нам понадобится 5 ключей, которые вы получите, если пройдете все испытания.  Для начала нам нужно разделиться на четыре команды.  **Игра «Интересные значки»**  Всем игрокам раздаются карточки с определенными картинками, в которых показаны «Правила гигиены». Каждый игрок как следует рассматривает свой знак (никому не показывая) и после сигнала ведущего, позволяющего открыть карточки, молча, не издавая никаких звуков, начинает разыскивать “владельцев” таких же карточек. Команда собравшаяся быстрее всех хором кричит: "Мы вместе!" и побеждает.  **Ведущая.** Итак, у нас получилось четыре команды. Вам нужно выбрать капитанов команд, название и девиз.  (Представление команд)  Вы готовы к испытаниям? (ответ детей) |
| **Ведущая.**  Первое испытание. Чтобы разделиться на команды, мы вспомнили некоторые «Правила гигиены». Попробуем вспомнить остальные. От каждой команды капитаны должны выбрать одного самого артистичного участника.  Каждому участнику по очереди я буду показывать картинки с «Правилами гигиены». Ваша задача показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Команды должны отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание. Чья команда угадает больше, та выигрывает и получает первый ключ от сундучка.  **Игра «Правила гигиены»** |
| **Ведущая.** Правила гигиены мы вспомнили, первый ключ получили. Теперь посмотрим, что вы знаете о режиме дня. На экране будут показаны разные режимные моменты под номерами. Каждой команде нужно расположить их последовательно, в соответствии с режимом  (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), после этого командам нужно объяснить, почему так, а не иначе следует выстраивать режим. Кто выполнит задание правильно, тот получает следующий ключ.  **Игра «Мой день»** |
| **Ведущая.**  Закрепим наши знания. Посмотрите на наш экран. Вы видите два изображения, в которых вы должны найти отличия. Поднимайте руку и называйте.  **Игра «Найди отличия»** |
| **Ведущая.** В следующей игре мы проверим, знаете ли вы, какая еда полезна, какая вредна для организма.  Проведем эстафету. Каждый участник должен добежать до финишной линии и написать на красном листе бумаге вредную еду, на зеленом листе – полезную. Чья команда выполнит задание быстрее, та побеждает и получает следующий ключ.  **Игра «Полезная и вредная еда»** |
| **Ведущая.** Каждой команде я раздам конверты «Витамины», «Белки», «Жиры», а также карточки с изображением продуктов питания. Ваша задача разложить карточки по кармашкам.  Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.  Выигрывает та команда, которая первой заполнит все кармашки. Получает следующий ключ.  **Игра «Пищевое лото»** |
| **Ведущая.** Немного отвлечемся. Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту.  **Игра «Гусеница»** |
| **Ведущая.** Осталось получить всего один ключ и наш сундучок откроется. По очереди на экране будут показаны движения веселой зарядки. Задача капитанов показывать эти движения, а члены команды их должны повторять. После этой игры вы получите недостающий ключ.  **Игра «Веселая зарядка»** |
| **Ведущая.** Вы все молодцы. Заработали все ключи от нашего волшебного сундучка. Но прежде чем мы его откроем, угадайте, что находится внутри. Загадаю вам загадку:  Загляни в осенний сад Чудо-мячики висят. Красноватый, спелый бок Ребятишкам на зубок.  (ответ: Яблоко)  Правильно, ребята! Это яблоки! Самый полезный фрукт для нашего организма. Кушайте на здоровье! Следуйте всем правилам здорового образа жизни и не болейте! |