**Интерактивная игра**

«Тропинка к здоровью»

(для детей 5-6 лет)

Педагог-психолог

ГБУ ДО ЦППМСП

Московского р-на СПб

Кочнева Т.И.

**Интерактивная игра «Тропинка к здоровью».**

1. **Приветствие.**

Беседа с детьми:

- Здравствуйте, ребята! Что мы сейчас сделали? *(Поздоровались).*

- А что означает это слово: «здравствуйте»? *(Пожелание здоровья).*

-А что такое здоровье? (*Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).*

*-* Ребята, здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

- Давайте поговорим о том, что помогает нам быть здоровым, какие вы знаете способы? *(Ответы детей).*

- Правильно. Чтобы быть здоровым нужно с раннего возраста вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной гигиены, режим, правильно питаться закаливаться, заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаваньем, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе.

- А теперь, ребята, мы тщательно проверим, насколько вы хорошо знаете, как оставаться здоровым и что для этого надо делать. Мы для вас подготовили 4 станции (игры), на каждой станции разные интересные задания. За правильные ответы, мы будем вам начислять баллы, а в конце объявим, какая команда победила. Ну что, готовы?

1. **Станция «Спортивная».**

**-** Ребята, вы пришли на станцию «Спортивная».

**-** А какие виды спорта вы знаете? *(За каждый названный вид спорта начисляется балл).*

**-** Молодцы, а теперь следующее задание. Сейчас мы будем вам загадывать загадки о предметах, которые используют в спортивных играх. *(Приложение №1, за каждый правильный ответ начисляется балл).*

**-**Спасибо, ребята. Видно, что ваша команда дружит со спортом.

1. **Станция «Витаминная».**

**-** Ребята, вы оказались на станции «Витаминная».

**-** Вы знаете, что есть продукты полезные для здоровья, какие например? *(Ответы детей).* Правильно, молодцы. А есть вкусные, но совсем не полезные. Какие вы знаете? *(Ответы детей)*.

**-** А теперь, ребята, мы будем играть в «Полезное, неполезное». Ведущий называет продукт и кидает мяч. Если продукт полезный то вы должны поймать мяч, если не полезный, мяч ловить не надо. *(Приложение №2, за каждый правильный ответ начисляется балл).*

**-**Молодцы. Вы хорошо знаете, какие продукты полезны для здоровья, а что лучше не есть совсем. Надеемся, вы будете следовать этим правилам.

1. **Станция «Делу время, потехе час».**

**-** Ребята, вы оказались на станции «Делу время, потехе час».

**-** Сейчас мы поговорим о режиме дня. Что такое режим? *(Ответы детей).*

**-** Режим - это определенный распорядок дня. Режим дня верный помощник нашего здоровья! Он говорит нам о том, какое дело нужно делать, и в какое время, когда и чем заниматься. Когда завтракать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого режим помогает следить за чистотой, и соблюдать опрятность в одежде.

 - Сейчас мы прочтем вам стихотворение, послушайте внимательно. *(Приложение №3, чтение стихотворения «Зачем соблюдать режим».)*

- А сейчас, у вас новое задание. Перед вами карточки с изображением детей, которые что-то делают. Вам надо разложить эти карточки по порядку, чтобы получился правильный режим дня, что в начале дня надо делать детям, затем что в середине и в конце дня. *(За каждый правильный ответ начисляется балл).*

- Ребята, молодцы! Вы поняли, что выполнять режим дня важно для здоровья.

1. **Станция «Чистота залог здоровья».**

**-** Ребята, вы пришли на станцию «Чистота залог здоровья».

**-** А как вы думаете, связана ли чистота и здоровье? *(Ответы детей).*

- Правильно! Связаны. Недаром говорится» «Чистота – залог здоровья». Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных правил, позволяющих быть здоровым.

- Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того, как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

- А теперь, дети, вспомните, пожалуйста, все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. *(Ответы детей, за каждый правильный ответ начисляется балл).*

*-* А сейчас, отгадайте загадки о тех предметах, которые нам нужны, чтобы соблюдать чистоту своего тела или по-научному – гигиену. *(Приложение №4,* *за каждый правильный ответ начисляется балл).*

*-* Молодцы ребята, вы хорошо знаете, как важно соблюдать чистоту и гигиену и умеете это делать.

1. **Заключение.**

**-** Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Понравилось ли вам играть?

**-** Сейчас, пока идет подсчет баллов, мы расскажем вам сказку «Жили были два микроба». *(Приложение №5).*

- Надеемся что вы не забудете чистить зубы 2 раза в день и Кариус с Бактериусом никогда не поселятся у вас в ротиках, а сейчас вы можете нарисовать рисунки на тему нашей сказки «Жили были два микроба».

1. **Вручение призов.**

Приложение №1

 1. 2.

Не обижен, а надут, Эта птица – не синица,

Его по пол ведут. Не орел и не баклан.

А ударят – нипочем, Эта маленькая птица

Не угнаться за … (мячом). Называется…(волан).

 3. 4.

На снегу две полосы, Кто на льду меня догонит?

Удивились две лисы. Мы бежим вперегонки.

Подошла одна поближе: И несут меня не кони,

Здесь бежали чьи-то…(лыжи). А блестящие…(коньки).

 5.

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой…(велосипед).

Приложение №2

Чипсы, яблоки, картофель, гамбургеры, сметана, жареный картофель фри, огурцы, салат, сладкая вата, мороженое, овсяная каша.

Приложение №3

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам

«Ты сыночек бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый,

Может что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

Приложение №4

1. 2.

Намочи меня водой, Жесткое брюшко,

Да потри меня рукой. Гладкая спинка.

Как начну гулять по шее, Кто со мной не знается,

Сразу ты похорошеешь. (мыло) Тот от боли мается. (зубная щетка)

 3. 4.

Я острая, зубастая, Резинка-Акулника

По голове хожу. Пошла гулять по спинке,

Волосы вихрастые Собирается она

Мигом причешу. (расческа) Вымыть спинку до красна. (мочалка)

 5.

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

Приложение №5

Жили-были два микроба

 Жили – были два микроба – Кариус и Бактериус. Они вселялись в зубы девочек и мальчиков, устраивались там поудобнее, обживались и начинали хулиганить. Как только небольшие частички пищи застревали между зубов, Кариус и Бактериус набрасывались на них и с жадностью съедали, чавкая и хрюкая при этом. Они становились толще и толще, и уже им было неудобно сидеть в маленьких естественных углублениях зуба, они начинали рыть себе норки, разрушая даже самые сильные зубы.

 Надо сказать, что не у каждого ребенка в зубах они уживались. Были и такие девочки и мальчики, которые тщательно следили за чистотой своих зубов, полоскали рот после еды, чистили зубки утром и вечером. Несчастные Кариус и Бактериус худели день ото дня; конечно же, им приходилось покидать свое жилище и подыскивать себе другое место.

 Зато, какое было раздолье, когда они находили себе хозяина, который мог неделями не дотрагиваться до своей зубной щетки! У них было много времени для того, чтобы сделать много норок и лабиринтов для перехода из одного зуба в другой. Они шумели, стучали, мусорили в своих домиках, и тем самым доставляли массу неприятностей обладателю зубов. У детей начинали сильно болеть зубы, а потом и голова, они не могли спать спокойно, и им снились некрасивые сны.

 Тогда родителям приходилось их срочно вести к лекарю Стоматологу Стоматологовичу. Уж он-то мог спасти ребят от злобных микробов.

 И, освободившись от Кариуса и Бактериуса, ребята больше никогда не забывали чистить зубы.

 А микробы до сих пор ходят от дома к дому и подыскивают себе новое жилище…