Познавательная игра (игра по станциям)

**« Как хорошо здоровым быть!»**

**Цель:**

* формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни;
* научить учащихся находить в своем окружение и правильно применять факторы, оказывающие положительное влияние на здоровье.

**Задачи:**

* формирование умения противостоять действиями влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, личной безопасности;
* развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни;
* воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Ход:**

**Вступительное слово. Введение в тему игры.**

- Дорогие ребята! Я рада видеть вас на этом мероприятии, тему которого, вы мне скажите сами, прослушав сказку.

*«В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны».*

Чтобы быть здоровым, необходимо уметь заботиться о своём здоровье самим. Здоровье-это главное, что необходимо охранять и укреплять. Однако порой мы не знаем, как это сделать, или не обращаем на это внимание. Здоровье в большей степени зависит от самого человека, от его образа жизни и стиля поведения.

Мы предлагаем вам отправиться в путешествие по стране «Здоровье» и девиз нашего маршрута будет «Как хорошо здоровым быть». На пути вам встретятся станции: «Литературная», «Гигиена», «Правильное питание», «Витаминная», «Спортивная», «Вредные привычки».

**Путешествие по станциям.**

**-** 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 человека счастливым», — и затем добавил фразу, ставшую пословицей-*

*Здоровый нищий счастливее больного короля.*

- Как вы можете объяснить смысл этого высказывания? (Ответы детей.)

- Итак, мы отправляемся в путь и первая остановка.

Станция « Литературная»

*-* Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

Я сейчас начну пословицу, а вы попробуйте найти конец, у вас на партах даны концовки пословиц, соединив обе фразы мы и получим пословицу.

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле… | здоровый дух. |
| Заболел живот… | держи пустым рот. |
| К слабому …  | и болезнь пристаёт. |
| Землю сушит зной, а… | болезнь. |
| Здоровье дороже… | золота. |
| Существует тысяча болезней, а здоровье…  | только одно. |
| Где табак там язва и… | рак. |
| Лучше дышать свежим воздухом, чем… | пить лекарства. |
| Здоровому человеку каждый день… | праздник. |

- А теперь я предлагаю вам отгадать загадки и по ответам мы узнаем о чём идёт речь.

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? *(Мыло)*

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят… *(Душ)*

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Хвостик из кости!

А на спинке щетинка. *(Зубная щетка)*

Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Намочи меня водой
Да потри рукой…
Как начну гулять по шее
Сразу ты похорошеешь, (Мыло)

Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое.
Всегда под рукой — Что это такое? (Полотенце)

Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи,
По одежде пробежит
- Она станет чище. (Одёжная щётка)

Для чего нужны все эти предметы? Правильно! Для того, чтобы следить за собой – быть чисты и опрятным.. Чистый человек – это здоровый человек. А здоровье – это главное богатство, а чистота помогает людям сберечь свое здоровье! Вот о чем гласит народная мудрость:

1. *Кто аккуратнее, тот людям приятнее.*
2. *Чистота – лучшая красота.*
3. *Чисто жить – здоровым быть.*
4. *Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным*
5. *Чистая вода для хворобы беда.*

Станция «Гигиена»

- Итак, мы попадаем на станцию «Гигиена».

И вот первое задание: прочтите девиз

ГИГИЕНА – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний.

Кожа– это броня организма от разных бактерий. Она защищает тело человека от ветра, дождя, укусов насекомых, как барьер стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.

- Что угрожает коже?

*(Грязь. Грязная кожа – любимое место микробов.)*

- Где больше всего скапливается грязь?

*(Чаще всего на руках, ногах, лице и под ногтями.)*

Руки мой после игры

И после туалета.

С улицы пришел – опять

Не забудь про это.

И еще закон такой

Руки мой перед едой.

 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – это действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать тело в чистоте. У каждого человека, некоторые вещи, должны быть личными, ими пользоваться должен только он. Другими предметами могут пользоваться все члены семьи. Необходимо умываться, мыть руки с мылом, следить, чтобы одежда была чистая, ухаживать за зубами. Каждую неделю обязательно мыть тело горячей водой с мылом. Ученые посчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой удаляется 1,5 млрд. микробов

Задание-Игра « Подбери пару

|  |  |
| --- | --- |
| Глаза | Очки |
| Руки | Мыло |
| Нос | Носовой платок |
| Ногти | Ножницы |
| Зубы | Зубная паста |
| Волосы | Расчёска |
| Мочалка | Гель для душа |
| Ноги | Вода |

Советы доктора: (написаны на плакате)

* Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.
* От простой воды и мыла у микробов тают силы.
* Раз в неделю мойся основательно.
* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею и уши.
* Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки.
* Регулярно стриги ногти.

Давайте повторим, когда и зачем нужно мыть руки?

Моем руки

-перед едой;

-после посещения туалета;

-после игры с животными;

-утром и перед сном;

-другие случаи (примеры приводят уч-ся)

О чем эта загадка?

Когда мы едим –

Они работают,

Когда не едим –

Они отдыхают.

Не будем их чистить –

Они заболеют.

(Это зубы!)

Как вы думаете, а какие зубы лучше: здоровые или больные? Почему? (прочитать памятку)

 (Здоровые зубы хорошо измельчают пищу во рту, здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека)

Как же сохранить зубы здоровыми?

-чисти зубы каждый день;

-не ешь много сладкого;

-не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи;

-после еды полощите рот водой;

-после горячей пищи не пейте сразу холодную воду, и наоборот;

-не ковыряйте в зубах острыми предметами;

-проверяйте состояние зубов у врача.

Отправляемся на следующую станцию.

Станция «Спортивная»

Всем известно, что человек здоров только тогда, когда в его жизни есть спорт и физические нагрузки. Какие виды спорта вы знаете? (дети перечисляют виды спорта) Для хорошего самочувствия необходимо делать зарядку каждый день. Попробуйте отжаться (любое другое упражнение), сколько вы сделаете раз, столько баллов получите.

- Чем полезна физкультура и спорт? Важно каждый день делать зарядку, больше гулять, играть на улице в подвижные игры, заниматься спортом. Ведь недаром говорят “Движение – это жизнь!”
– Как Вы думаете, что происходит в нашем организме, когда мы делаем зарядку?
(Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становиться сильнее.)

Задание «Напишите ответы на вопросы»

1. Вид спорта, использующий ракетку и волан
2. Спортивная обувь
3. Вид борьбы в перчатках
4. Игра в мяч
5. Что забивают в ворота при игре в хоккей
6. Предмет, используемый для катания на асфальте
7. Игра в мяч с попаданием в корзину
8. Игра в мяч на воде
9. Предмет для катания с гор зимой

10.Предмет для катания на льду

- Говорят «Движение – это жизнь».

- Что позволяет нам двигаться? - Кости и мышцы.

Знаете ли вы, что в скелете взрослого человека 206 костей, а мышц – 600. Но ведь наши кости и мышцы тоже могут уставать.

- Сейчас будем делать вместе:

1. Руки вниз, вдоль туловища, поднимаем поочередно плечи вверх, вниз. Одновременно вверх, вниз.
2. Круговые движения плечами поочередно, одновременно.
3. Для мышц туловища упражнение «Оглянись» (руки за голову, ноги на ширину плеч оборот вправо – смотрим на левую пятку, оборот влево – смотрим на правую пятку).
4. Потренируем мышцы ног (перекаты с пятки на носок).

 Мы проверили осанку

 И свели лопатки

 Мы походим на носках,

 А потом на пятках.

1. Самомассаж пальчиков рук (когда устаем писать)
2. Ну а самые веселые движения – это игра. «Эстафета» - передают воздушный шарик.

- Очень важно закалять свой организм. Закаленный человек редко болеет, закаляться нужно постепенно – обливаться сначала теплой, прохладной водой, постепенно делая ее холодной. Есть люди, которые даже зимой купаются в реке. Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

Станция «Правильное питание»

Добро пожаловать на станцию «Правильное питание». Все вы знаете, что без еды человек прожить не может. В пище содержаться питательные вещества: белки, жиры и углеводы. Одни продукты питают организм энергией – дают силу и тепло, чтобы можно было двигаться, заниматься мыслительной деятельностью и при этом долго не уставать. Другие помогают строить организм и делают человека более сильным. А от третьих зависят развитие человека, его защитные силы. Чтобы человек надолго сохранил свое здоровье, был красивым и сильным он должен питаться вкусной, полезной и разнообразной пищей.

- Очень большое значение для здоровья каждого человека имеет правильное питание. Именно неправильное питание, т. е. употребление вредных для организма продуктов является причиной некоторых заболеваний. Мы едим, чтобы жить. Питание – это естественный физиологический процесс человека. Прежде всего, необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4—5 раз в день. Желательно съедать побольше овощей и фруктов и поменьше сладкого, жирного и соленого. Установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить: вода, белки, жиры, сахар или углеводы.

*УГЛЕВОДЫ* — это топливо для клеток. Они дают нам энергию.

*БЕЛКИ* — это стройматериалы для строительства клеток. Мышцы на теле увеличиваются благодаря белкам.

*ЖИРЫ***—** это продовольственные и топливные склады на «черный день», а также «теплое белье» и предохранители от ударов.

- Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

- Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

Вот вам задание - у вас на партах картинки, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и продукты, неполезные для здоровья - жирные и сладкие. Вам необходимо разделить их на две группы: полезная еда и вредная для организма еда. Затем мы проверим и подведём итоги. (самостоятельная работа, подведение итогов)

А теперь давайте поиграем.

Игра “ Полезные и неполезные”

- Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Я задаю вопрос, вы отвечаете – «да» или «нет».

 Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

- Молодцы. Все продукты определили верно.

Станция «Витаминная»

**-** Ребята, с пищей человек получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, для пополнения затраченной энергии. А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма? (ответы детей)

- Правильно – витамины. Предлагаю послушать стихотворение.

«Спор витаминов»

Витамины А, В, С.

Примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

Кто важнее для здоровья?

Я, — промолвил важно А,
- Не росли бы без меня.
Я, -перебивает С,
- Без меня болеют все.
Нет, — надулся важно В,
- Я важнее на Земле.
Кто меня не уважает —
Плохо спит и слаб бывает.
Так и спорили б они,
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя — ученик
Не сказал им напрямик:
- Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу.
Я здоровьем дорожу!

- Ребята, а какие витамины вы знаете?

*(А, В, С, ).*

**-**  А какие продукты богаты витаминами?

Давайте попробуем отгадать загадки о продуктах, богатых витаминам

*Морковь, капуста, молоко, масло.*

Витамин А:

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице *(Морковь)*
2. Сам алый, сахарный, костюм зеленый, бархатный *(Арбуз)*
3. Что за скрип, что за хруст

Что это еще за куст

Как же быть без хруста

Если я – *(Капуста)*

1. Жидко, а не вода; бело, а не снег *(Молоко)*
2. Что всегда поверх воды? *(Масло)*

В этих продуктах содержится витамин А – он очень нужен нашему организму. Витамином А очень богата морковь. Этот витамин помогает нам сохранить зрение.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

- А теперь загадки о некоторых продуктах богатых витамином Д:

1. У родителей и деток

Вся одежда из монеток *(Рыба)*

Витамин Д помогает укреплять зубы, в нем очень много фосфора. Он помогает в формировании костей скелета и мускулатуры человека. А еще этот витамин содержится в молоке, капусте, сливочном масле. Витамины С укрепляют наш иммунитет, защищает от болезней. А вот в каких продуктах он содержится попробуйте отгадать.

1. Черных ягод пышный куст,

Хороши они на вкус. *(Черная смородина)*

1. От простуды и ангины помогают…*(Апельсины)*
2. Хоть и очень кислый он

Все же лучше съесть…*(Лимон)*

1. Захотелось плакать вдруг –

Слезы лить заставил …*(Лук)*

1. Кто, ребята, незнаком,

С белозубым…*(Чесноком)*

В луке и чесноке находятся особые пахучие вещества фитоициды, почувствовав запах лука и чеснока вирусы погибают. Фитоициды помогают защитить наш организм от микробов, поэтому лук и чеснок обязательно надо употреблять в пищу, чтобы не болеть и защитить свой организм от вредных микробов.

Витаминами богаты почти все овощи и фрукты (лук, чеснок, капуста, морковь, свекла, укроп, петрушка, тыква, помидоры) вот почему их ежедневно надо употреблять в пищу, пить фруктовые соки.

- А теперь поиграем в игру: вы знаете, что продуктов очень много, но не все они полезны для человека. Давай соберем в корзинку только те продукты, которые богаты витаминами и принесут пользу нашему здоровью.

Игра: выбери продукты, полезные для здоровья.

- Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

- А что нужно кушать, чтобы пополнить наш организм витаминами?

(фрукты и овощи)

Сейчас мы с вами будем отгадывать кроссворд, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод.

Задание. За пять минут найти как можно больше ягод, фруктов и овощей.

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

- Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. А теперь отгадаем загадки.

Что за плод американский

 К нам приехал в Магадан

 На макушке его бантик,

В клеточку его кафтан (ананас)

Он и сочен и душист,

А снаружи золотист.

К нам приехал этот фрукт

Из далекой Африки (апельсин)

Я пузатый желтый фрукт:

Кислый, но полезный.

Если горло заболит,

Прогоню хандру я вмиг. (лимон)

Золотистый и полезный,

Витаминный, хоть и резкий,

Горький вкус имеет он…

Обжигает… не лимон ( лук)

 Отправляемся на следующую станцию.

Станция «Вредные привычки»

А что вредит здоровью? Какие вредные привычки вы знаете?

- Вы правильно сказали. К вредным привычкам можно отнести:

1. Алкоголь, курение, наркомания. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой.
2. Несоблюдение режима дня.
3. Несоблюдение правил личной гигиены (не чистит зубы, не умывается).
4. Неправильное питание.

А еще очень вредно смотреть долго телевизор и долго заниматься на компьютере. Если вы почувствовали, что глазки устали, можно сделать несколько простых упражнений.

Итак вы узнали, как следует заботиться о своём здоровье. Но есть люди, которые не
помогают здоровью, вредят себе. Что может навредить твоему здоровью? Конечно, вредные привычки. А какие вредные привычки вы знаете? (ответы детей)

- Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитых, это — угарный таз, табачные смолы, никотин. Угарный газ затрудняет доступ кислорода
в организм, табачные смолы засоряют лёгкие. Одной смолы, то есть тягучего вещества тёмного цвета, при выкуривании одной пачки в день за год на лёгких оседает 1 стакан этой жидкости, от этого курящий человек постоянно кашляет. Никотин отрицательно влияет на работу сердца. Никотин не один, с ним болезней куча. Неужели быть больным лучше?

Всем известно, как человек меняется, когда начинает употреблять наркотики, как ухудшается его здоровье, меняется его внешность, круг общения, как его жизнь начинает катиться по наклонной и чаще всего приводит к смерти. Человек, употребляющий наркотики живёт в среднем 3 года. На улице или в компании друзей вас могут подстерегать разные наркотики, и тяжелые вещества и даже иногда простой клей, который оказывается тоже наркотиком.

 Как вы думаете, алкоголь влияет на людей? На их здоровье?

Алкоголем поражается мозг. Если алкоголь употребляют дети, подростки, они тупеют, плохо учатся. Нарушается работа сердца. Алкоголь обжигает стенки желудка.

Страдают и лёгкие. Печень обезвреживает алкоголь. Но это происходит медленно. За 1 час ― 1 грамм. Если выпил 1 ложку алкоголя, печени надо 10 часов, чтобы обезвредить алкоголь. А если алкоголя выпито много, клетки гибнут и печень разлагается.

Вот так постепенно разрушает алкоголь весь человеческий организм.

Всем известно, что алкоголь один из главных врагов человека. Ребята, давайте составим словесный портрет пьющего человека

- бледная кожа,

- неприятный запах изо рта, от одежды,

- нездоровые волосы,

- раздражительность,

- невнимательность,

- рассеянность,

- головокружение,

- отсутствие аппетита,

- агрессивность,

- бессонница.

Написать плюсы и минусы курения сигарет. Обсуждение.

Плюсы: Элемент комфорта. Кокетство (игра красивой зажигалкой, пачкой сигарет). Похудение. Снятие нервного напряжения. Желание казаться взрослее.

Минусы: Старение кожи. Склонность к простудным заболеваниям. Плохой запах изо рта. Пожелтение зубов. Голос становится хриплым, прокуренным (особенно у женщин.) Пальцы рук, ногти желтеют. Замедляется рост. Страдают дети курильщиков (повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией.) Рак легких, губ, горла. Лишняя трата денег.

Станция «Здоровье»

- Последняя станция нашего путешествия так и называется здоровье. А для здоровья не последнюю роль играет настроение человека. Как известно, хорошее настроение залог крепкого здоровье. Когда человек радуется жизни, думает только о хорошем, то и в его жизни происходит только хорошее. Есть много высказываний и пословиц о хорошем и добром. Давайте их прочитаем.

*И падая духом можно сильно ушибиться.
Лучшее украшение жизни - хорошее настроение!*

*Мрачное настроение - это глухая стена между нами и окружающим миром.*

*Погода может влиять на настроение, а настроение на погоду в доме*

*Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет, успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении.*

*Счастье охотнее заходит в тот дом, где всегда царит хорошее настроение.*

- И ещё хочу добавить о режиме дня.

Режим – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба и труд сменялась отдыхом, проводить время на свежем воздухе, питаться не менее трех раз в день, ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время. Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья.

Именно он создаёт самые благоприятные условия и для активной деятельности, и для восстановления сил организма. Мало того, он способствует повышению нашей умственной и физической работоспособности. И только при соблюдении режима мы чувствуем себя бодрыми, уверенными, способными на многое. Режим улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

И в заключении нашего путешествия давайте выполним одно задание.

(на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни)

З –зарядка, закалка,
Д – диета
О – отдых
Р – режим, расческа
В – вода, витамины,
Е – еда

Мы желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите,
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

Все здоровья
мы желаем, Никого не обижаем,

Хватит места на земле
Людям всем, животным, мне
Что б земля наша цвела,
Мы желаем всем добра.