

«Если хочешь быть здоров»

Цель: обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: Систематизировать знания воспитанников о правилах здорового образа жизни;

Развивающие: Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

Воспитательные: Оказывать педагогическую поддержку в умении слышать капитана, проявлять личную инициативу и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

Демонстрационный материал: выставка книг на тему: «Расти здоровым», карточки с изображением продуктов питания.

Ведущий: 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?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, 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

РЕКЛАМА

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 занятие 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 подмети 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 третья – 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?

В конкурсе «Угадай полезные продукты» участвуют по одному игроку из каждой команды, на размышление даётся по 2 минуты. Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности. В одну стопку – полезные, в другую – вредные. Объясните почему.

(Перед детьми лежат карточки с изображением продуктов: яблоко, киви, апельсин, груша, мандарин, банан, огурец, чипсы, картофель, конфеты, кириешки, лимонад, и т.п.)

Раунд 4. Спорт, движение – залог здоровья

«Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» - так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

Сейчас мы проведём игру «Меткий стрелок» и выясним, чья же команда самая спортивная и ловкая. По четыре игрока из каждой команды должны по очереди перекидать в корзину все предметы из мешочка. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!

(Жюри подсчитывает результаты, кто же больше закинул предметов в корзину)

Загадки по теме «Спорт и здоровье»

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна (зарядка).

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги

И бегут два колеса (велосипед)

Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками (рюкзак)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих-
Что за кони у меня? (коньки).

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, (тренировка).

Раунд 5. Зелёная аптека – кладовая здоровья.

Очень давно люди узнали, что многие растения укрепляют здоровье и даже лечат. Из некоторых растений делают отвары и мы полощем больное горло, из других делают целебные настои и натирания для лечения суставов и т.д. Сегодня мы с вами должны назвать, какими же целебными свойствами обладает то или иное растение. Итак, сейчас по жребию вы получите по четыре названия растений, посовещаетесь с командой и расскажете, как же помогает человеку данное растение в лечении.

Растения: 1. Крапива, Мать и мачеха, Лопух или репейник, Чистотел.

2. Ромашка, Полынь, Липовый цвет, Малина.

Раунд 6. 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?

А сейчас практический конкурс: «САНИТАРЫ» или сделай перевязку раненого друга. Из каждой команды выходят по два человека и по команде «начали» перевязывают голову раненого. Оценивается качество перевязки и скорость, т.е. кто быстрее.

ВОПРОСЫ БЛИЦ - ТУРНИРА:

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

2. Назовите болезни «грязных рук»

(желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха)

3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

(холера, желтуха, гельминты, дизентерия)

4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма вызовет ангину)

1. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?

(возможно заражение лишаями, блохами, глистами)

2. Как избежать солнечного удара?

3. Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти?

(вредно для зубов .микроны)

4. Почему нельзя курить?

Жюри подводит итоги.

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 цветсти, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)