**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (3-4 класс)**

***Цель*:** формирование мотиваций здорового образа жизни

***Задачи игры:***

1. *Образовательные*: познакомить воспитанников с основами здорового образа жизни;
2. *Развивающие*: продолжить формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации, актуализировать и развивать знания обучающихся о своём здоровье;
3. *Воспитательные:* воспитывать активную жизненную позицию, способствовать коллективному сотрудничеству.

***Форма*:** игра – путешествие.

***Оборудование:*** мультимедийное оборудование, клей, картон, плакаты посвященные ЗОЖ.

Ход игры

1. **Организационное начало занятия**

Настрой на занятие, проверка готовности воспитанников к занятию.

**2. Постановка темы и цели занятия.   
Введение в тему.**

- Здравствуйте, дорогие  друзья и уважаемые гости! Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что  я  всем  желаю  здоровья! Здоровье  для  человека  -  самая  главная  ценность. Здоровье  - это  не  просто  отсутствие  болезней.

- Скажите, ребята от  чего  зависит  здоровье?  (Ответы  детей).  Главные  факторы  нашего здоровья  -  это  движение, т.е. спорт, правильное  питание, соблюдение режима, умение прийти на помощь.

- А  что  ухудшает  здоровье  человека? (ответы  детей: употребление алкоголя, курение, наркомания).

**Сообщение темы, задач, мотивация.**

- Тема нашего занятия: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»…

Я открою вам секреты,

как здоровье сохранить

выполняйте все советы

и легко вам будет жить!

- Мы с вами поговорим о здоровом питании, о режиме дня, об умении прийти на помощь, конечно же, о спорте т.е. о составляющих нашего здоровья, и немного о привычках, которые вредят нашему здоровью.

- Как вы думаете, зачем вам мои советы? (Ответы детей: чтобы быть здоровыми)

- Но  занятие  наше  будет  необычным. Сегодня  мы с вами будем путешествовать по стране «ЗОЖ» вместе с интересным персонажем. Послушайте стихотворение и ответьте на вопрос: «С каким волшебником мы повстречаемся?»

В одной стране когда-то Жил-был один король, и

Имел он много злата, но был совсем больной.

Он мало двигался и очень много ел

И каждый день, и каждый час все больше он толстел

Но тут один волшебник явился во дворец

И потому счастливый у сказки был конец

Волшебник этот крикнул: «Долой скорей врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча

Вам надо больше двигаться, в походы, в лес ходить

И меньше нужно времени в столовой проводить

несите людям радость, добро и солнца свет.

И будете здоровы на много-много лет!

- Кто же этот волшебник? (Дети отвечают – волшебник ЗОЖ) да, ребята, именно волшебник ЗОЖ вместе с нами совершит путешествие в страну «Здоровый Образ Жизни»

**Критерии**

- Будьте внимательны, активны, сообразительны, отвечайте на вопросы, за правильные ответы, за активность я буду давать жетоны, в конце занятия подведем итог, и лучших игроков ждет сюрприз! Итак, начинаем наше путешествие в страну «ЗОЖ».

**3.Основная часть**

**Станция «Скорая помощь»**

- В жизни каждого из нас случаются неприятности. Особенно часто мальчишки получают ссадины и раны. Давайте представим одну из таких ситуаций. Вы находились на прогулке и вдруг ваши друзья разбивают колени, у них течет кровь, каковы ваши действия?

- Сидящие за первыми 2 партами – будете пострадавшими, а остальные сегодня будут в роли Айболитов оказывать первую медицинскую помощь.

(Практическая часть)

- Вы прекрасно справились с заданием. А теперь отгадайте медицинские загадки:

1. Стоит он в баночке в аптечке

Коричневый, пахучий

А на локтях и на коленях

Он желтый и шипучий **(йод)**

2. Горькая бывает,

Сладкая бывает,

Ойкают дети, её запивая **(таблетка)**

3 Я под мышкой полежу

И что делать укажу

Или разрешу гулять

Или уложу в кровать **(градусник)**

4 Узкая полоска марли **(бинт)**

5 Набор средств, для оказания первой медицинской помощи **(аптечка)**

- Молодцы, и помощь вы оказать умеете, и медицинские средства вы знаете, а ответьте не такой вопрос – можно ли применять лекарства самостоятельно? (Ответы детей). Почему? (Ответы детей).

**Станция «Съедобная»**

- Поговорим  о  тайнах  питания. Каждый  день  мы  завтракаем, обедаем и ужинаем. И  не очень – то  задумываемся, что  наше  питание  -  одно  из  таинств природы.

- Зачем  человек  ест? Да  затем, что  если  он  не  будет  питаться, то  будет  хилым, слабым, у  него  не  будет  сил, чтобы  двигаться. Если  не  топить  печку  дровами  -  она  не  даст  тепла.

Так  и  организм  человека: если  не  питаться не  будет  энергии  для  осуществления  жизнедеятельности.

- Чего  мы  только  не  едим! Вкусное  -  и  не  очень, полезное  -  и  не  совсем.

- А  ведь  наша  пища  должна  быть  здоровой, а питание  -   правильным. Надо больше есть овощей  и  фруктов, молочных  продуктов. Поменьше -  конфет, чипсов, пирожных, газированных  напитков. Я предлагаю вам игру «Полезно не полезно» (о полезной и вредной еде), на слайдах вы увидите картинки с продуктами вам нужно ответить на вопрос – полезны эти продукты или нет. А может быть кто-то из вас знает, почему полезны или вредны те или иные продукты, вы можете об этом рассказать. Итак, начали. (Ответы детей).

**Страна «Физкультурия»**

- Во время занятий спортом тренируются мышцы. Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние на суставы. Занятия спортом также влияют на работу сердца.   
Легкие людей, которые занимаются спортом, значительно лучше усваивают кислород. Люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких. Таким образом, у спорта одни плюсы. Вы согласны со мной? (Ответы детей)

**Кроссворд «Физкульт-ура»**

- Вам нужно отгадать слова, связанные со спортом. Внимательно слушаем, а потом отвечаем на вопросы с места, поднимая руку, выкрикивать не надо.

1. ее необходимо делать ежедневно по утрам **(зарядка)**
2. ею нужно обливаться, чтобы быть закаленным **(вода)**
3. этим видом спорта занимаются в бассейне **(плавание)**
4. на них катаются дети, взрослые в зимнее время года **(лыжи)**
5. во время этой игры, игроки по очереди передают мяч ракеткой через сетку **(теннис)**
6. предмет, на котором дети катаются с горки **(санки)**
7. это делают с помощью прохладной воды **(закаливание)**
8. командная игра через сетку **(волейбол)**

- С кроссвордом вы справились.

Цените  жизнь  в  активном  проявлении.

Жизнь -  не  покой, а  действие, движение.

А теперь физминутка.

**Физминутка:**

Для разминки из-за парт   
Поднимаемся. На старт!   
Бег на месте. Веселей!   
И быстрей, быстрей, быстрей!   
Делаем вперёд наклоны –   
Раз – два – три – четыре – пять.   
Мельницу руками крутим,   
Чтобы плечики размять.   
Начинаем приседать -   
Раз – два – три – четыре – пять.   
А потом прыжки на месте,   
Выше прыгаем все вместе.   
Руки к солнышку потянем.   
Руки в стороны растянем.   
А теперь пора трудиться.   
Да прилежно, не лениться!   
- А теперь дадим отдохнуть нашим глазам – закройте их, сядьте удобно и немного так посидите. Глаза наши отдыхают, расслабляются, чтобы продолжить нашу работу. Итак, посидели, отдохнули, открыли глаза – продолжаем наше путешествие.

**Станция «Режим дня»**

- Режим дня существует для того, чтобы вы нормально развивались, были здоровыми, воспитывает волю, приучает к дисциплине. Режим дня - это различные занятия, сон и отдых, в том числе отдых на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение пра­вил личной гигиены. У нас в школе тоже существует свой режим дня, надеюсь, вы его помните и сейчас воспроизведете.

**Практическая работа**

Воспитатель предлагает учащимся практическое зада­ние. Способом аппликации изобразить собствен­ный режим дня:

* сон
* подъем и физзарядка
* утреннее умывание
* завтрак
* занятия в школе
* обед
* пребывание на воздухе
* игры
* свободное время
* вечернее умывание

**Микроитог**

- К чему приучает режим дня? (к дисциплине)

**Станция «Вредные привычки»**

- Какие вредные привычки вы знаете? (Ответы детей). Сейчас мы с вами послушаем стихотворение об одной из вредных привычек – курении. (Инсценировка стихотворения)

**Стих про курение**  (рассказывают 3 подготовленных ученика)

Маша: Закурил он с юных лет, чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет меньше нормы ростом.

Он уже не побежит за тобой вприпрыжку,

Бегать быстро он не может, мучает одышка.

Даша: А недавно вот беда, что же это было?

Он в больницу угодил, сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там, еле откачали.

Да, спасибо, докторам - умереть не дали.

Лера: Сердце, лёгкие больны, в этом нет сомненья.

Он здоровьем заплатил за своё куренье.

Никотин – опасный яд, сердце поражает,

А смола от сигарет в бронхах оседает.

Даша: А угарный газ СО попадает с дымом,

Он в крови вступить готов в связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда гипоксия мучит,

Под глазами синева посильнее тучи!

Маша: Запомните! Кто курит табак – тот сам себе враг.

Даша: Табак уму не товарищ.

Берегите свое здоровье. Умейте сказать нет тому, кто протягивает вам сигарету.

Помните! Ваше здоровье в ваших руках.

- Так хочется верить, что вы и ваше поколение покончит с этим пороком – курением! Спасибо нашим артистам за сценку.

**Микроитог**

- На какие органы человека влияет пагубно курение? (Ответы детей)

**4. Итог**

- Наше путешествие подошло к концу.

- Ребята, что вы узнали на сегодняшнем занятии? (Ответы детей)

- Так что такое ЗОЖ?

- Для чего мы должны соблюдать здоровый образ жизни?

**Ответьте, пожалуйста, на вопросы:**

- Как оказать помощь другу, когда он разбил коленку?

- Какие вредные привычки существуют?

- Что нужно, чтобы не поддаться вредным привычкам?

- Для чего нужен режим дня? (Ответы детей).

А теперь подсчитаем жетоны.

- Наш гость волшебник «ЗОЖ» очень доволен коллективной работой на занятии. И он приготовил вам сюрприз – дарит вам глюкозу - источник энергии, а тем, у кого больше 10 жетонов – еще и календари о здоровом образе жизни.

- Я  хочу  пожелать  каждому - пусть  каждое  утро  начинается  с  хорошего  настроения. Дарите  друг другу  улыбки.

Обмениваясь  таким  живым  подарком, мы  будем  здоровыми  и  радостными. Недаром  ещё  в  древности  было  подмечено, что  обладатели  крепкого  здоровья люди  весёлые, жизнерадостные, добрые. И запомните, наше тело, наш организм тоже остается здоровым, пока мы заботимся о нем. И вы поступите очень хорошо, если с детства день за днем будете заботиться о своем здоровье сами, если скажите себе:

**«Я хочу быть здоровым!**

**Я учусь быть здоровым!**

**Я буду здоровым!»**

**Спасибо за работу!**