**Игра-путешествие "Секреты здоровья"**

**Цель:** обобщение знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, знакомство с новыми сведениями о здоровом образе жизни, о методах сохранения здоровья, сплотить коллективы параллельных классов, активизировать творческую и познавательную деятельность.

**Оборудование:**. Таблички "станций", Путевые листы, продукты или их муляжи, карандаши или фломастеры, ручки, бумага.

***В путь-дорогу собирайся,***

***За здоровьем отправляйся!***

Учитель: Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде "Здоровье".Два класса разделяются на две команды так, чтобы были равносильны в возрасте. Путешествие наше будет, как и на любой детской желез­ной дороге, - по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение5-7 минут, затем (переход) в течение 2-3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Время прибытия на каждую станцию указано в Путевом листе вашей команды. Капитаны команд получают

Каждой команде выдается карта-схема, по которой учащиеся  совершают путешествие с остановками на различных станциях.

* Станция Гигиена.
* Станция Зубы
* Станция Творчество
* Станция Режим
* Станция Зрение
* Станция Движение
* Станция Питание
* Станция Закаливание.

 **Станция Гигиена.**

*От простой воды и мыла*

*У микробов тают силы.*

*Ответить на  вопросы, за каждый правильный ответ присуждается 1 балл*

1.  Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба.)

2.Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. (Земляника лесная.)

1. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения борода­-
вок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)

2    Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Ло­-
пух, подорожник.)

Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром - волосы растут. (Крапива - кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос

*Дополнительный вопрос болельщикам.*

Рассказать об основных правилах гигиены, сделать запись  в Путевом листке.

 **Станция Зубы.**

*Плохо жить мне стало вдруг:*

*Разболелся сильно зуб!*

*Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.*

*Вот уже который день с болью я брожу как тень.*

*Надо б к доктору идти,*

*Кто поможет мне дойти?*

Рассказать об основных правилах гигиены полости рта, правилах чистки зубов,  о причинах возникновения кариеса и его профилактики. Затем учащиеся записывают основные правила в Путевом листке.

ПРАВИЛА.

1. Чистить зубы утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше- овощей и фруктов.

3. Если разболится зуб, надо идти к врачу.

 **Станция Творчество.**

Разыграть сценку, прочитать стихотворение, назвать пословицы и поговорки на тему: «Здоровье».(Домашнее задание.)

**Станция Режим.**

*Режим, ребята много значит!*

*Поможет он решить задачи:*

*Когда ложиться и вставать?*

*Когда тетрадку открывать,*

*Чтобы садиться за уроки?*

*Когда идти гулять? Когда?*

*Ответ получишь ты тогда,*

*Когда изучишь ты режим*

*И станет он тебе родным!*

*Составьте свой режим дня, пользуясь нашей таблицей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |   | время |
| 1 | Подьем |   |
| 2 | Утренняя зарядка, водные процедуры |   |
| 3 | Завтрак |   |
| 4 | Занятия в школе |   |
| 5 | Дорога домой |   |
| 6 | Обед |   |
| 7 | Прогулки, игры, кружки |   |
| 8 | Выполнение дом. заданий |   |
| 9 | Ужин |   |
| 10 | Свободное время |   |
| 11 | Сон |   |

*Дополнительный вопрос болельщикам:* Нужен ли *режим дня* и что может произойти если его не соблюдать? Как это отразится на здоровье?

 **Зрение**

Проводится общая физическая минутка для глаз.

А)Ребята с закрытыми глазами на ощупь должны угадать предмет.

Б) Каждый участник своей команды, закрыв рукой глаза, рисует цветок и потом дарят своим соперникам.

Правил всяких много мы знаем
И даже о глазах не забываем.

Вспоминаем правила «Как правильно беречь глаза»

**Движение**

Ребята, объясните пожалуйста значение слова движение. (Дети предлагают свои ответы)

-Кто или что может двигаться?

А какое движение мы можем соотнести с темой нашего урока?

**Питание**

Вы очень много знаете продуктов питания и знаете, что среди них есть полезные и вредные продукты. Для вас такое задание: за 3 минуты записать как можно больше продуктов питания в 2 столбика-1) полезные продукты, 2) вредные продукты.

Проверка –каждая команда зачитывает свои слова.

 **Закаливание**

 Основные правила закаливания:

систематичность,  постепенность,

учет индивидуальных возможностей

На этом наше путешествие заканчивается, вы повторили и записали все правила  здорового образа жизни.

После общего сбора - подведение итогов. Награждение команд победите­лей и лучшего участника, лучшего участника каждой команды.

***Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.***

***Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!***