

**«Если хочешь быть здоров»
(Игра-соревнование)**

Л.Б. Гущина

Цель игры: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Подготовка: класс заранее делится на 3 команды, дети придумывают им названия. Подбираются пословицы и иллюстрации о спорте.

Ход игры.

Учитель:

– Сегодня мы проводим игру «Если хочешь быть здоров». В ней принимают участие 3 команды. Жюри будет оценивать ваши ответы по трехбалльной системе, учитывая вашу находчивость, дисциплину, быстроту, правильность и вашу сплоченность.

Конкурс 1: «Приветствие».

Команды представляют свои названия и девизы (в форме рифмовок, придуманных заранее).

Конкурс 2: «Разминка».

Команды отвечают по очереди.

1. Живой «мотор», приводящий в движение кровь человека, – что это?

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. (*Сердце*)

2. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (*зарядку*).

3. Всем полезно закаляться,
свежим воздухом дышать –
Вот тогда мы кончим кашлять
и не будем мы ... (*чихать*).

Конкурс 3: «Спорт и здоровье».

Командам дается 1–2 минуты на обдумывание задания: в чем заключается польза от занятий спортом, от закаливания?

Учитель:

– В Древней Греции родилось это изречение: «Если хочешь быть силь-

ным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». А вы согласны с этими словами? Объясните, как вы их понимаете.

Учитель обобщает ответы ребят:

– При беге наши мышцы укрепляются, и мы становимся сильнее; от бега мы делаемся стройнее, а значит – красивее; бег дает человеку здоровье, а здоровому человеку и работать, и учиться легче, а значит, и ума у него прибавляется быстрее.

Конкурс 4: «Собери пословицу и объясни ее».

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать: кто быстрее?

В здоровом теле – здоровый дух.

Чистая вода – для хворобы беда.

Всем дает здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – лучшая красота.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Дополнительное очко присуждается за пословицу, сочиненную игроками.

Конкурс 5: «Сценический».

Командам предстоит инсценировать или изобразить пантомимой правила гигиены, которые необходимо соблюдать. Задания запечатаны в конверты.

1. За едой не спешите, хорошо разжевывайте пищу. Перед едой мойте руки мылом.

2. При кашле и чихании закрывайте рот платком. В сильную жару нельзя ходить с непокрытой головой.

3. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Прежде чем войти в дом, вытирайте ноги.

Остальные участники отгадывают, какие правила гигиены обыгрываются в сценке или пантомиме.

Конкурс 6: «Сюрпризный шуточный».

Участвуют по одному игроку от команды. Сначала надо отгадать загадки.

1. Между двух светил в середине я один.
(*Нос*)

2. Всегда во рту, а не проглотишь.
(Язык)

3. Маленький, кругленький, а до неба докинешь. (Глаз)

4. У двух матерей по пяти сыновей: годами равные, а ростом разные. (Руки и пальцы)

5. Вокруг проруби сидят белы голуби. (Зубы)

6. Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. (Зубы и язык)

«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!» Побеждает тот игрок, который выпьет молоко быстрее.

Конкурс 7: «Объяснялки-догонялки».

Отвечает тот, кто первый поднимет руку.

1. Помни твердо, что режим людям всем необходим. А зачем нужно соблюдать режим?

2. Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок, и густой гребешок.

Чьи эти слова? Что значит имя *Мой-додыр*?

3. Что на свете дороже всего? (Здоровье.) Почему?

Конкурс 8: «Составь меню».

– Каждый из вас, наверное, знает, что здоровье человека во многом зависит от того, чем он питается. Составьте меню для школьника на один день.

Подведение итогов игры, награждение победителей и самых активных игроков.

Заключительное слово учителя:

– Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

Лидия Борисовна Гуцина – учитель начальных классов МОУ «Гимназия № 9», г. Шадринск, Курганская обл.