

## Игра – викторина по профилактике ЗОЖ «Цветик – семицветик»

### ЦЕЛИ:

- 1) Воспитывать у детей здоровый образ жизни.
- 2) Учить правильно относиться к своему здоровью.
- 3) Учить беречь своё здоровье.

- Здравствуйте ребята!

Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь

- Добрый день! - Здравствуйте!

А знаете, ребята, ведь мы не просто поздоровались, мы сказали:

« Здравствуйте!», а это значит - пожелали здоровья друг другу.

Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека! Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

У нас есть цветик – семицветик, листочек отрывай задание выполняй.

1. **Красный лепесток** – найди половинку к началу пословицы:

- А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок?

**ПОСЛОВИЦЫ**

Чистота – залог ..... (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - .....(зарядке)

Если хочешь быть здоров - .....(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Кто аккуратен, тот людям .....(приятен)

Чистота – лучшая .....(красота).

- Молодцы, ребята, верно отвечали!

А самый быстрый получает в подарок...

## 2. **Оранжевый лепесток** – отгадай загадки:

### Отгадывание загадок

- Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (**Мыло**)

Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- Зубов много,  
А ничего не ест. (**Расческа**)

А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам  
Чистить брюки и кафтан. (**Щетка**)

- Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (**Зубная щетка**)

Сколько раз нужно чистить зубы?

- И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет. (**Зеркало**)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка. (**Полотенце**)

Лёг в карман и караулю –  
Рёву, плаксу и грязную.  
Им утру потоки слёз,  
- Не забуду и про нос. (**Носовой платок**)

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда нам первый друг,  
Снимет грязь с лица и рук?  
Без чего не может мама  
Ни готовить, ни стирать,  
Без чего, мы скажем прямо,  
Человеку умирать?  
Чтобы лился дождик с неба,  
Чтоб росли колосья хлеба,  
Чтобы плыли корабли -  
Жить нельзя нам без...

**(Воды).**

- Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы), что такое личная гигиена? Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

### 3. Жёлтый лепесток – «Здоровое питание»

– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым?

Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

#### **Игра «Аплодисменты»:**

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться неожиданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

На столе лежат перевернутые карточки, каждый по очереди подходит, берет, читает и вешает соответственно на доску.

### **Раздели продукты на две группы «вредные» и «полезные»**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

## **4. Зелёный лепесток –**

Ребята как вы думаете, что нам может помешать быть здоровыми? Вредные привычки. Какие вредные привычки вы знаете? (ответы детей). А еще? А вы знаете что неправильная осанка – это тоже следствие вредной привычки – неправильной посадки при письме, чтении и т.д. кто из вас хочет рассказать и показать , как надо правильно сидеть (дети показывают как должны стоять ноги, прямая спина, расстояние между столом и туловищем и т.д.)

А сейчас проверим, у кого же из вас правильная осанка? Встаньте все в ряд. Кто из вас пройдет до меня и обратно и не уронит книжку на голове, - у того из вас правильная осанка.

– Больше двигайтесь! Малоактивный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. Почаще играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещайте бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

## **5. Голубой лепесток – « Внешний вид »**

Когда вы первый раз видите человека, откуда из чего складывается мнение об этом человеке? Впервые увидев человека, люди непроизвольно обращают внимание на его внешность. Одежда составляет девяносто процентов всего того, что люди видят перед собой, когда смотрят на вас. Внешний вид воздействует на окружающих, так как, независимо от сознания человека, мгновенно фиксируется его органами чувств. Одежда – это визитная карточка человека, она подчеркивает его культуру и отношение к тем людям, с которыми общается данный человек. Мятый костюм, грязный воротничок рубашки считаются признаком невежества и проявлением неуважения к окружающим. Часто в нашей школе встречаются ученики, которые совсем не похожи на учеников.

### **Тренинг «Учимся оценивать себя»**

**Учитель.** Посмотрите на себя в волшебное зеркальце и поставьте плюс, если вы:

- причесаны;
- имеете подстриженные ногти;
- имеете носовой платок;
- у вас чистая одежда;
- у вас есть обложки на книгах, на тетрадях;
- у вас все предметы в пенале, а не разбросаны по портфелю;
- у вас аккуратно лежат предметы на парте;

Если вы набрали 6 — 7 баллов, то вас можно считать опрятным, аккуратным учеником.

Если вы набрали менее 5 баллов, то вам надо задуматься, не превращаетесь ли вы в грязнулю

Я буду называть действия. Если так можно поступать культурному человеку, вы хлопаете руками, если нельзя — топаете.

Образцы: мыть руки; надевать грязную одежду; ждать, когда ногти вырастут очень длинные; носить с собой носовой платок; умываться только вечером; чистить зубы и др.

## **6. Синий лепесток – «Режим дня»**

Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;
9. Игры по интересам, чтение книг;
10. Душ;
11. Сон.

- Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.

Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня:

`Подъем`, `Зарядка`, `Завтрак`, `Дорога в школу`, `Уроки`, `Обед`, `Прогулка`,  
`Ужин`, `Свободное время`, `Сон`.

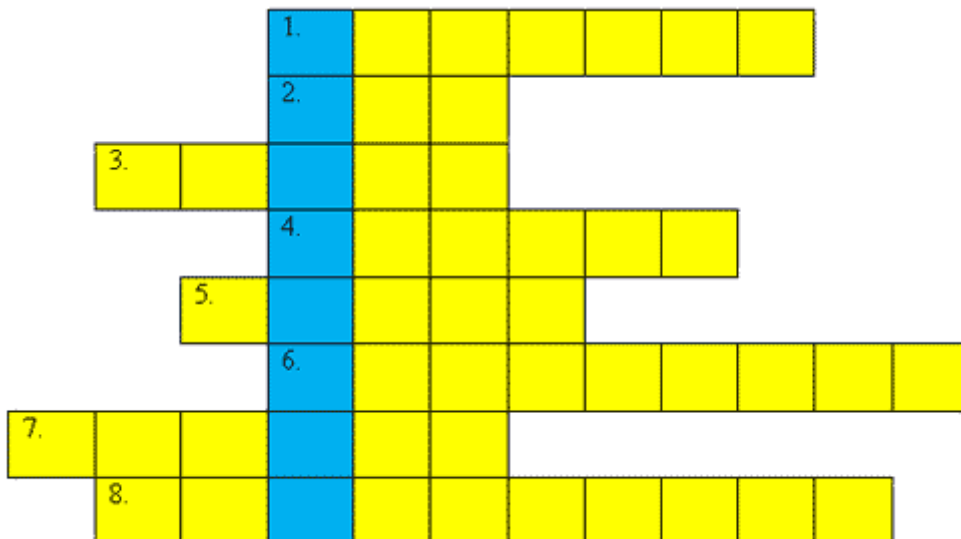
## 7. Фиолетовый лепесток –

### Кроссворд: «Здоровье».

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна ... (*зарядка*)
2. Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (*Душ*)
3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет... (*спорт*).
4. Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками. (*Рюкзак*).
5. Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные... (*ногти*).
6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой... (*велосипед*).
7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня? (*Коньки*).

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



– Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.

– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

Подведение итогов.

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Не возможно без труда.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно, закаляйтесь-  
Это так поможет вам!