

**Методическая разработка  
воспитательно-игрового занятия с  
воспитанниками начальных  
классов  
« Здоровый образ жизни и основы  
правильного питания»**

Быстровой Елены Алексеевны  
Воспитателя ГПД  
ГБОУ средней школы №143 Санкт-Петербурга

**Цель:** формирование мотиваций здорового образа жизни

**Задачи игры.**

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

**Форма:** игра – путешествие.

**Оборудование:** конверты с пословицами, разноцветные кружки, игра Дартс, воздушные шары, книги (по количеству команд), мешок с продуктами для конкурса «Угадай kota в мешке», мультимедиа.

### Ход игры

**Педагог:** 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, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (*ответы детей*) Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (*ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания*). Вот обо всём этом мы и поговорим более подробно. Но разговор наш будет необычным. Сегодня мы с вами проведем игру «За здоровый образ жизни». Для проведения игры мы с вами разделимся на команды, за каждый правильный ответ вы будете получать кружки. И так начинаем!

### Конкурс «Разминка»

**Педагог:** Команды, внимание! Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало.

1. Аппетит от больного бежит, а .....(к здоровому катится).
2. От сладкой еды.....(жди беды).
3. Спорт сочетаешь с делом – здоров.....(душой и телом).
4. Гнев человеку кости сушит и .....(сердце рушит).
5. Жизнь дана на.....(добрые дела).
6. Лечи лёгкую болезнь, пока.....(тяжёлой не стала).

**Педагог:** Участники игры, конечно же, весёлые, умные и сообразительные. Но кто лучше и быстрее проявит свою находчивость и творческие способности, мы определим по итогам следующего конкурса, который называется «Собери пословицу». Задание следующее: командам в течение 1 минут необходимо собрать пословицы о здоровье. Перед вами конверты, в которых разрезанные слова из которых надо сложить пословицу. Время пошло.

### Конкурс «Весёлая эстафета»

**Педагог:** Для участия в этом конкурсе нужны по одному человеку от каждой команды. Задания следующие:

- 1-я пара - кто быстрее надует воздушный шарик.
- 2-я пара - кто пройдет с книгой на голове и не уронит её.
- 3-я пара - бег с воздушным шариком (дуть на шарик, чтобы во время бега он не коснулся пола, держать шарик в воздухе).

**Педагог:** 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. О продуктах питания говорить можно очень долго. Но ведь у нас игра. Продолжаем игру.

**Педагог:** Пока участники готовятся, предлагаем вам, болельщики и зрители, поиграть в игру **«ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО»**.

Я хотел устроить бал  
И гостей к себе..... (позвал)  
Купил муку, купил творог  
Испёк рассыпчатый.....(пирог)  
Ножи, тарелки, вилки тут,  
Но что-то гости не.....(идут).  
Я ждал, пока хватило сил,  
Потом кусочек.....(откусил).  
Потом подвинул стул и сел,  
И весь пирог в минуту.....(съел).  
Когда же гости подошли,  
То даже крошек.....(не нашли).  
Ешьте не спеша,  
Пусть работают скулы,  
Вы ведь дети,  
А не.....(акулы).  
Вредно ребятам лежачее чтение  
Вредно для книги, вредно для.....(зрения).  
Вовремя пей, вовремя ешь –  
Будешь до старости крепок и.....(свеж).

**Педагог:** Этот конкурс называется **«Угадай кота в мешке»**. Игроки по очереди, с завязанными глазами, на ощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем.

**Педагог:** А сейчас по очереди каждая команда будет отгадывать мои загадки и зарабатывать свои баллы. Загадки читаются с презентации.

### **Конкурс “Дартс”.**

Каждому участнику предоставляется две попытки. Все участники по очереди выполняют свои попытки. Выигрывает тот, который набрал больше всех очков.

**Педагог:** Насколько сообразительны и смекалисты наши игроки, посмотрим в конкурсе **«Эрудит»**. Внимательно слушайте мои вопросы и давайте правильные ответы.

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет).
2. Правда ли, что ежедневно нужно выпивать два стакана молока? (да).
3. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (нет, нужно 9 – 10) .
4. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да).
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет).
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет).
7. Какая страна является родиной чая? ( Китай).
8. Как при помощи одного слова можно назвать конфеты, пирожные, шоколад? (сладости).
9. Что пишут на конверте? (адрес).
10. Здание, где « живут» книги? (библиотека).
11. Как называют людей, готовых дать свою кровь больным? (доноры).
12. Сколько групп крови существует? (четыре).
13. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да).
14. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет).

**Педагог:** Пока жюри подводит итоги сегодняшней игры, я проведу с вами физминутку.

Для разминки из-за парт  
Поднимаемся. На старт!  
Бег на месте. Веселей!  
И быстрее, быстрее, быстрее!  
Делаем вперед 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!

Мы хотим пожелать каждому, кто к нам пришёл сюда, здоровым быть всегда. Пусть каждое утро начинается с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт вам удачу. Дарите друг другу улыбки. Обмениваясь таким живым подарком, мы будем здоровыми и радостными. Недаром ещё в древности было замечено, что обладатели крепкого здоровья - люди весёлые, жизнерадостные, добрые.

Цените жизнь в активном проявлении.

Жизнь - не покой, а действие, движение.

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом спортом занимайся.

Хранить спокойствие всегда старайся,

И из-за пустяков поменьше раздражайся.

**Педагог:** А теперь для подведения итогов слово жюри. Награждение команд. Сейчас я попрошу вас ответить на такой вопрос. Понравилось ли вам игра? Если понравилось - поднимите зелёный кружочек, если не понравилось - красный. Всем, большое спасибо! Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам! До свидания, дорогие ребята!

