



**План проекта**  
**«Здоровый образ жизни одной недели в группе продленного дня»**

Время проведения	Мероприятия проекта «Здоровый образ жизни»	Ответственные
	«Больше двигайся» 1. Веселые старты 2. ОЗ «Сказочные эстафеты» 3. Сюита народных игр «Играй и не зевай» 4. Игры и забавы «Знаем и играем» 5. Занятие на тему «Цветок здоровья»	Воспитатели
	«Соблюдай чистоту» 1. О чем «расскажет» портфель? 2. Беседа по профилактике коронавирусной инфекции с детьми 3. Наше здоровье – чистые руки 4. Сказка «Вирус – коронавирусу» 5. Беседа «Берегите зубы»	
	«Сочетай труд и отдых» 1. Спортивно-познавательная игра «Зов джунглей» 2. Конкурс физкультминуток в ГПД 3. Занятие «Правильная осанка – залог здоровья» 4. Практикум «Спину прямо ты держи, своей осанкой дорожи»	
	«Не заводи вредных привычек» 1. Викторина «Азбука здоровья» 2. Путешествие по городу Здоровейску 3. Беседа «Берегите зубы» 4. Квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение»	

Время проведения	Мероприятия проекта «Здоровый образ жизни»	Ответственные
	«Правильно питайся» 1. Здоровое питание – отличное настроение 2. Викторина «Здоровье в саду и на грядке» 3. Квест-игра «В поисках здорового питания» 4. Занятие «Здоровью дай пять»	

*Приложение 1*

**Викторина «Здоровье в саду и на грядке»**

**Ведущий:**

Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду,  
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему ор-



ганизму, то человек всегда будет здоров. Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только у тех, кто питается неправильно. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

#### *Вопросы викторины*

Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (*Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения*)

Чем полезна облепиха? (*Облепиха – витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло применяется для лечения незаживающих ран*)

Очень вкусные плоды,  
И полезные они.  
Много жира, витаминов.  
Как питательны они.  
Ядра ели в шоколадке.  
Скорлупа – краситель яркий.  
Угадай-ка поскорей:  
Что за плод мы рвем с ветвей? (*Орех*)

Каким лекарственным действием обладают плоды ореха? (*В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Содержит 45–75% масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран*)

Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
И вылечить простуду  
Им тоже сможем мы. (*Лук*)

От каких болезней вы лечитесь соком лука? (*От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с медом и сахаром*)



Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (*Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии*)

Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки,  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки,  
И лысины нет на макушке. (*Петрушка*)

В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья.  
А сок – от воспаления. (*Свекла*)

Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки – деликатес,  
И глистам – противовес.  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех, как чудо! (*Тыква*)

Листья – будто кружева,  
Украшение для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И все от воспаления. (*Укроп*)

Форма семян – будто органы тела.  
Издавна знахари знали все это.  
Это – источник белка для спортсмена.  
Это – лекарство для органов тела.  
Лечат и печень, и почки.  
Гладкими будут и щечки.



От диабета спасенье,  
И для толстухек леченье. (*Фасоль*)

Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника? (*Плоды тыквы*)

Эти листья и плоды  
Содержат фитонциды.  
Для кулинара и врача  
Они незаменимы.  
Источник витамина С —  
От кашля избавленье.  
Те разноцветные плоды —  
Леченье с наслажденьем. (*Смородина*)

Эти вкусные плоды  
Всем знакомы с древности.  
Все, кто ели, не болели,  
Зубы белые блестели,  
Малокровие, ожирение  
Побеждают без сомнения.  
Есть варенье, сок, пюре  
И аптека во дворе. (*Плоды яблони*)

**Ведущий:** Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите. Пусть у вас возникнут новые вопросы, и вы найдете на них интересные ответы, расскажете об этом своим друзьям, знакомым, родственникам. Так пополнится наша семья людей, знакомых с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Овощи и фрукты  
Любят все на свете.  
Бабушки и дети  
Секреты знают эти.  
Виноград и вишня  
Лечат все сосуды.  
Абрикос — от сердца,  
Груша — от простуды.

Апельсин, как витамин,  
Знают все, незаменим.  
Ешьте фрукты, здоровейте,  
Пейте сок и не болейте!

Приложение 2

### Занятие «Здоровью дай пять»

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью, обобщение представления о здоровье как одной из главных ценностей человека.

#### Задачи:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
- воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе;
- расширять кругозор учащихся.

#### Оборудование:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- плакаты на тему «Мы за здоровый образ жизни»;
- воздушные шары;
- конверты с заданиями;
- карточки с полезными и вредными продуктами питания;
- медицинский халат, шапочка для доктора Пилулькина;
- листы картона, ножницы;
- картинки «Здоровый образ жизни».

## Ход мероприятия

### I. Организация начала занятия

#### *Эмоционально-волевая регуляция*

Встаньте в круг, возьмитесь за руки, скажите друг другу добрые слова, начиная словами: «Мне нравится, что ты...» или «Мне нравится, что у тебя...». Улыбнитесь, поднимите улыбкой настроение своим товарищам. Давайте громко произнесем: «Я умею», «Я смогу». Теперь, когда вы настроились на занятие, мы можем начинать.

### II. Вводная часть

Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому. О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе. Так что же такое здоровье?

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

*(А. Гришин)*

### III. Основная часть

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами разноцветные шарики с заданием. Каждый шарик – слагаемое успеха на пути к здоровью.

*1 шарик – движение*

*2 шарик – закаливание*

*3 шарик – правильное питание*

*4 шарик – режим дня*

*5 шарик – хорошее настроение*

### 1. Движение

Люди с самого рождения  
Жить не могут без... *(движенья)*

Для чего нужно заниматься спортом?

Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

*Далее проводится беседа о различных видах спорта.*

Давайте выполним комплекс двигательных упражнений. *Детям показываются двигательные упражнения.*

### 2. Закаливание

Я гулять иду – в платке,  
В теплых рукавицах.  
Кошка Мурка – налегке,  
Ветра не боится.  
И зимой она, и летом  
Всюду ходит босиком,  
И при всем, при всем при этом  
Грипп ей вовсе не знаком.  
И ангины нет у кошки,  
И бронхита тоже нет,  
Потому что закаляться  
Начинала с детских лет.

*(Белова Бэла)*

Для чего нужно закаливать свой организм?

Запомните три главных правила.

#### *1. Постоянство*

Закаливание приносит только тогда результаты, когда процедуры проводятся регулярно, когда оно вбито в режим дня, вместе с зарядкой, играми на свежем воздухе.

## 2. Поэтичность

Переход к более интенсивному закаливанию необходимо производить постепенно. Чем резче будет проходить переход, тем больше шансов заболеть или получить стресс.

## 3. Хорошее здоровье

Закаляться нужно тогда, когда вы уверены, что не больны, нет даже малейшего недомогания.

Кто занимается закаливанием с самого детства? Расскажите об этом.

### Физминутка

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражнение.  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.

## 3. Правильное питание

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем».  
Чтобы хворь вас не застала,  
В зимний утренний денек,  
В пищу вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.  
В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.  
Всех сейчас не перечесать,  
Нужно нам их больше есть.  
Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несет,  
А попейте лучше квас —  
Он вкусней во много раз!  
Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.  
Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок,  
К жизни будь готовым!  
Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
«С» — важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон —  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!  
Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,  
Улучшать обмен веществ,  
Уменьшать излишний вес.

а) Работа в группах «Выбери полезные продукты»

Каждой группе достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно определить, употребление каких продуктов полезно для организма, а каких — оказывает вред.

Далее дети вывешивают на доску картинки, распределяя их на 2 группы: полезные продукты, вредные продукты.

б) Игра «Правильно — неправильно»

Если ответ правильный — хлопаем в ладоши.

- ешь побольше жирных продуктов;
- чаще пей воду;
- ешь много соленого;
- ешь много сладкого;
- ешь много овощей и фруктов;
- витамины нужны человеку;
- ешь только макароны;
- ешь меньше сладкого;
- пей соки;
- пей фанту и кока-колу;
- молоко вредно для здоровья;
- ешь в одно и то же время;
- ешь невымытые овощи и фрукты;
- без мяса мы будем слабыми.

**4. Режим дня школьника**

Рано вставать,  
Рано в кровать —  
Завтра на парте  
Не будешь зевать.  
Не бойся воды — мойся!  
Стройся в ряды, стройся!  
Трудный и долгий  
День впереди —  
Каждую мышцу  
С утра заряди!  
Чистят ножи,  
И кастрюли, и трубы —

Как же не чистить  
До завтрака зубы?  
Вовремя пей,  
Вовремя ешь —  
Будешь до старости  
Крепок и свеж.  
Ешь, не спеши.  
Пусть работают скулы.  
Мы ведь ребята,  
А не акулы!  
В школе учись  
И работай в отряде.  
Книг не марай  
И не пачкай тетрадей.  
Счету учись  
Перед классной доской,  
Строить учись  
У себя в мастерской.  
Вредно ребятам  
Лежачее чтение:  
Вредно для книги  
И вредно для зренья.  
Рано в кровать,  
Рано вставать —  
И начинаем  
Сначала опять.

(С. Маршак)

Сегодня на занятие к нам пришел доктор Пилюлькин, который расскажет нам о режиме дня школьников. *Заранее подготовленный ребенок, переодетый в форму врача, рассказывает о режиме дня.*

**5. Хорошее настроение**

Поделись хорошим настроением,  
Ничего не требуя взамен.  
Пожелай удачи и везения  
И немного ветра перемен.

Всем-всем-всем — не делай исключения!  
Пожелай веселья и добра,  
Улыбнись ты солнышку весеннему  
И всем людям с самого утра.  
Пусть немного радости прибавится  
В этом мире сложном, непростом.  
Поделись теплом, а вдруг понравится?  
Не откладывая на потом.

(Арина Забавина)

### Творческая мастерская

А сейчас я предложу вам, ребята, обвести свои ладошки на картоне, вырезать и приклеить к ним основные правила здорового образа жизни в картинках. *На небольших картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.*

Давайте из ладошек составим на доске солнышко. Называйте компоненты здорового образа жизни, изображенные на ваших ладошках, и прикрепляйте на доску.

### IV. Итог занятия

Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

*Рефлексия*

Доктор Пилюлькин проведет игру.

### Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;  
Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;  
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;  
Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;  
Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;  
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;  
Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;  
Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;  
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Самое главное в нашей жизни — это наше здоровье. Так как здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, растить здоровых детей, быть красивым и счастливым. А значит, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

### Доктор Пилюлькин:

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться —  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь —  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Я хочу поблагодарить всех за отличную работу. Всем спасибо. И помните, ваше здоровье — в ваших руках!

А сейчас я предлагаю вам забрать «ладошки» с правилами ЗОЖ и сделать подарок своим одноклассникам, обменяться на память.

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути —  
Главнейшее условие.

### Квест-игра «В поисках здорового питания»

*Цель:* формирование у детей представления о правильном питании как основе здорового образа жизни.

*Задачи:* расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать свое мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других; развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог; воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

*Форма проведения:* игра-квест.

*Краткое содержание:* игра представляет собой командное соревнование, в ходе которого участникам предлагаются интеллектуальные, творческие задания (загадки и подсказки, с помощью которых они переходят от одной точки заданного маршрута к следующей, получая за это приятные сюрпризы), при этом их необходимо выполнить быстрее соперников. В данном случае тематика мероприятия подразумевает связь с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.

*Целевая аудитория:* 1–2 классы.

*Оборудование:* компьютер, карточки-задания, карточки-правила/подсказки, наборы пазлов «Пирамида правильного питания», грамоты для награждения команд.

#### Ход игры

Здравствуйтесь, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы говорим вам «здравствуйтесь», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.  
Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на праздник здоровья пришёл!

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Народная мудрость гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей». Открыть тайны правильного питания поможет наша сегодняшняя игра. Прошу капитанов вскрыть конверты и прочитать адресованные командам письма. *Конверты команды получают перед началом игры. Все конверты разного цвета, цвету конвертов будут соответствовать и листы с заданиями.*

Содержание письма: «Здоровье человека — это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте, и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы...». Здесь лист с письмом обрывается.

Дорогие ребята, чтобы узнать эту простую житейскую мудрость и постичь тайны здорового питания, вам предстоит пройти несколько испытаний. За каждое правильно выполненное задание вы сможете получить одно из правил здорового питания и подсказку, которая приведет вас на следующий этап игры. Каждое новое задание будет вести вас к заветной цели! Желаем вам удачи!

*Участники игры получают первое задание.*

#### Задание 1 «Загадочный кроссворд»

Дорогие ребята! Прочитайте и разгадайте загадки. Запишите отгадки в кроссворд. Прочитав ключевое слово, вы узнаете, где нужно искать следующее задание. С уважением, Ваш Доктор...

1. Ягоды зеленые, а всеми хваленые.  
Вырастут с костями и висят кистями...

2. Яркий, сладкий, налитой,  
 Весь в обложке золотой.  
 Не с конфетной фабрики –  
 Из далекой Африки.  
 Сам на солнышко похож.  
 Можешь съесть меня, но только  
 Раздели сперва на дольки...

3. Под землей живет семья:  
 Папа, мама, деток тьма.  
 Покопай немножко: под кустом...

4. Воду пьет – себя торопит.  
 И растет, и листья копит.  
 В середине кочерыжка.  
 На столе не будет пусто,  
 Если вырастешь...

5. А на этой грядке выросли загадки.  
 В этой грядке Дед Мороз прячет летом красный нос.  
 В землю спряталась плутовка витаминная...

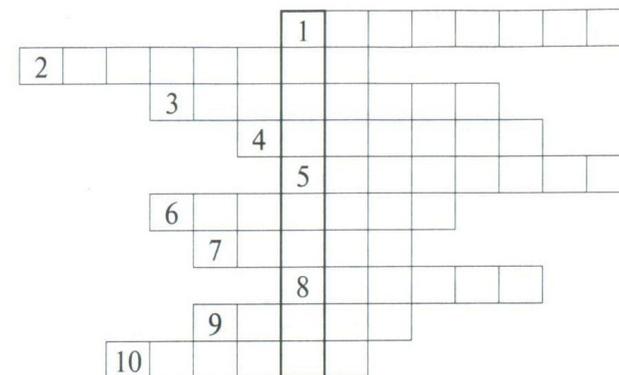
6. Он круглый и красный, как глаз светофора.  
 Среди овощей нет сочней...

7. Знают этот фрукт детишки,  
 Любят есть его мартышки,  
 Родом он из жарких стран  
 В тропиках растет...

8. Он кусает, только вот  
 Зубки есть, но где же рот?  
 От простуды нас избавил  
 И от гриппа нам помог,  
 Горький доктор наш...

9. На сучках висят шары,  
 Посинели от жары.

10. Круглое, румяное, я расту на ветке.  
 Любят меня взрослые и маленькие детки.



**Правило 1: удовольствие**

*Подсказка (с обратной стороны):* свое следующее задание вы найдете за дверью с изображением доктора

**Задание 2 «Овощной салат»**

Дорогие ребята! Вспомните, что называют «кладовой витаминов». Постарайтесь за пять минут найти в этой таблице 10 овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	л	м	с	н	ф	
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Предъявите правильно выполненное задание в кабинете №\_\_ и получите следующую подсказку.

**Правило 2:** употребляй больше овощей и фруктов

В качестве подсказки дети получают набор букв, из которых получается «библиотека».

б	и	б	л	и
о	т	е	к	а

**Задание 3 «Литературно-кулинарная викторина»**

Викторину проводит библиотекарь, за каждый правильный ответ команда получает букву, из которых собирает слово-подсказку.

Соберите из букв слово, и вы узнаете, где искать.

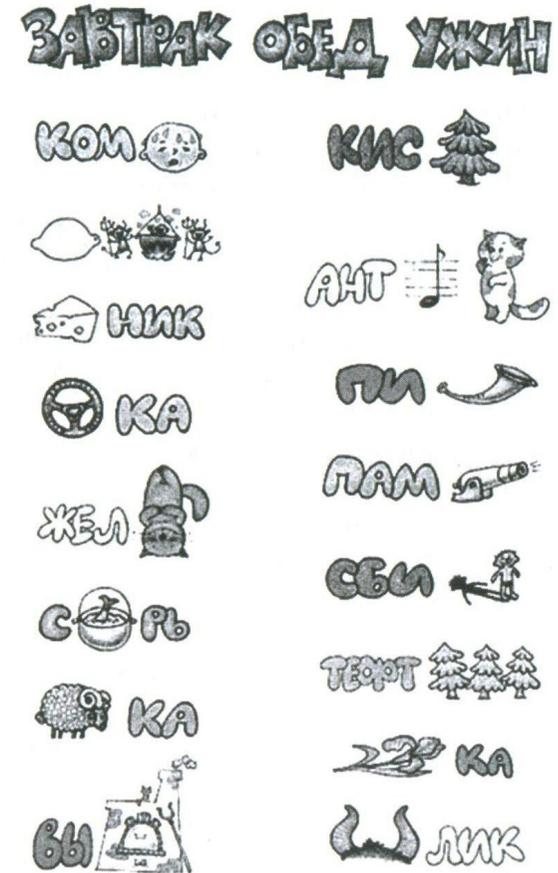
1. Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (*Огуречная*)
2. В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («*Чипполино*»)
3. В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («*Репка*»)
4. А в какой – вокруг яйца? («*Курочка Ряба*»)
5. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил ее неправильно? (*Про яблоки*)
6. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (*Колобок*)
7. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (*Тыква в сказке «Золушка»*)
8. В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (*С апельсинами*)

с	п	о	р
т	з	а	л

**Правило 3:** есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма

**Задание 4 «Подкрепимся»**

Ребята! Вы очень сообразительные, а значит, без труда сможете отгадать эти ребусы. Обменяйте ответы на подсказку.



**Правило 4:** регулярность

Подсказка: ищите дверь с таким опознавательным знаком

### Задание 5 «Заморочки из бочки»

Участники отвечают на вопросы, отгадывают название ягод, овощей и фруктов.

- Самая крупная ягода. (*Арбуз*)
- Какую ноту кладут в суп? (*Соль*)
- Первая еда родившегося ребенка (*Молоко*)
- Что убирают в саду осенью (*Фрукты*)
- Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (*Мороженое*)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (*Морковь*)
- Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (*Бананы*)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (*Картофель*)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (*Капуста*)
- Один из самых крупных овощей (*Тыква*)
- Этот напиток обычно варят из сухофруктов (*Компот*)
- Этот напиток считается вредным для детского организма (*Газировка*)
- Самый колючий ягодный куст. (*Крыжовник*)
- Самая полезная ягода для зрения и роста. (*Черника*)
- Любимое лакомство медведей. (*Малина*)
- Самый кислый фрукт. (*Лимон*)
- Самая кислая ягода. (*Клюква*)
- Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. (*Мандарин*)
- Ягода, получившая название из-за темно-синего, почти черного цвета. (*Черника*)
- В саду бывает и красная, и черная, и белая. (*Смородина*)
- Место, где растут овощи. (*Огород*)
- Бывает и сладким, и горьким. (*Перец*)
- Из него делают кетчуп и томатную пасту. (*Помидор*)

**Правило 5:** не торопитесь

**Подсказка:** ищите дверь, на которой написано слово, обозначающее короткое предложение, содержащее народную мудрость

### Задание 6 «Народная мудрость»

Какая же еда без хлеба? Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря в народе говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. А вы знаете пословицы о хлебе? Вот сейчас и проверим. Прочитайте начало пословицы и найдите ее конец.

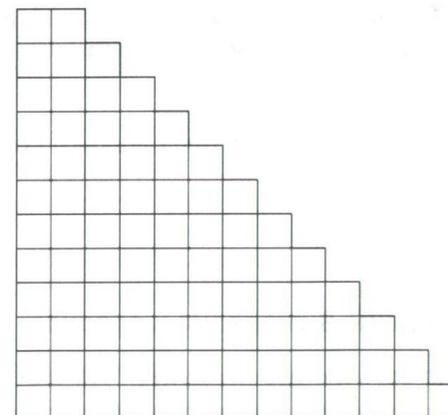
- Много снега – много хлеба.
- Ржаной хлебушко калачу дедушка.
- Хлеб – всему голова.
- Все приедается, а хлеб нет.
- Снег на полях – хлеб в закромах.
- Есть хлеб – будет и обед.
- Без хлеба куска везде тоска.
- У кого хлебушко, у того и счастье.
- Хлеб ногами топтать – народу голодать.

**Правило 6:** правильно сочетайте продукты

**Подсказка:** следующее задание ищите под лестницей

### Задание 7 «Продуктовая лесенка»

Ребята! Вам нужно придумать и записать названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее.

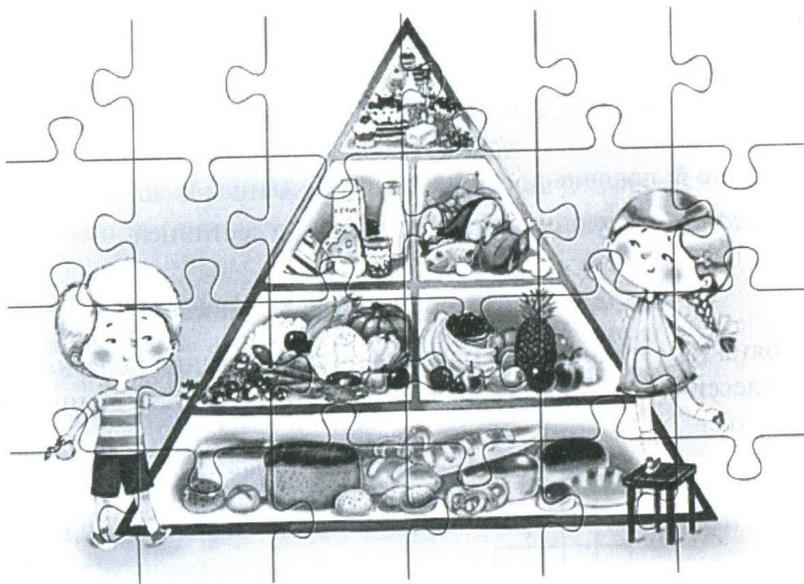


**Правило 7:** не увлекайся сладким, кислым, соленым, острым

*Подсказка:* а все ли продукты одинаково полезны? Проверьте свои знания, сыграв в игру «полезно—вредно». Пропуском в игру послужит правильно собранная пирамида питания. Ищите фрагменты пирамиды на спортивной (игровой) площадке

### Задание 8 «Собери пазл»

Необходимо распечатать заготовку на цветном принтере по числу команд и разрезать на отдельные элементы. Набор для каждой команды прячется в указанном в подсказке месте.



На следующем этапе игры ребята предъявляют собранную картинку и получают еще одно правило.

**Правило 8:** разнообразие

### Задание 9 «полезно и вредно»

Человеку полезно есть любые продукты. Но одни продукты можно есть каждый день, другие — реже. Какие же продукты самые по-

лезные? На этот вопрос, дорогие игроки, вам и предстоит сейчас дать ответ. Перед вами два подноса разного цвета. Положите на зеленый поднос продукты (набор картинок), которые полезно есть, на красный — продукты, которые есть вредно.

**Правило 9:** польза и безопасность

*Подсказка:* ребята! Вы близки к финишу! Вам осталось найти части потерянного предложения. На поиски отправляйтесь в скверик перед школой

### Задание 10 «Рассыпавшееся предложение»

Из слов учащиеся собирают ключевую фразу и получают последнее правило.

МЫ ЕДИМ

ДЛЯ ТОГО

ЧТОБЫ

ЖИТЬ,

А НЕ

ЖИВЕМ

ДЛЯ ТОГО

ЧТОБЫ

ЕСТЬ

**Правило 10:** еда нужна для поддержания жизнедеятельности организма

Каждая команда составляет памятку здорового питания из правил, полученных во время игры.

*Подведение итогов квеста*

Молодцы, ребята, со всеми испытаниями вы справились и теперь знаете, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути —  
Главнейшее условие.

*Далее проходит награждение участников грамотами.*

### Путешествие в Страну Питания

*Цель:* формирование здорового образа жизни.

*Задачи:* закрепить навыки поведения за столом; воспитывать культуру питания; учить выбирать пищу, полезную для здоровья.

#### Ход занятия

Здравствуй, дети! Сегодня у нас в гостях Доктор Здоровая пища. Он приглашает нас всех в страну Правильного питания. Мы вспомним о питании то, что мы хорошо знаем, и, может быть, узнаем еще много нового и интересного. Каждый день человек завтракает, обедает и ужинает и особенно не задумывается над тем, зачем ему это надо.

#### Стихотворение «Человеку нужно есть»

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

#### Сценка про девочку, которая плохо ела

- Автор:** Юля плохо кушает.  
Никого не слушает.
- Мама:** Съешь яичко, Юлечка!
- Юля:** Не хочу, мамулечка!
- Мама:** Съешь с колбаской бутерброд!
- Автор:** Прикрывает Юля рот.
- Мама:** Супик?
- Юля:** Нет!

**Мама:** Котлетку?

**Юля:** Нет!

**Автор:** Стынет Юлечкин обед.

**Мама:** Что с тобою, Юлечка?

**Юля:** Ничего, мамулечка!

**Бабушка:** Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!

**Юля:** Не могу, бабулечка!

**Автор:** Мама с бабушкой в слезах,  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач,  
Глеб Андреевич Пугач,  
Смотрит строго и сердито.

**Врач:** Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она  
Безусловно не больна!  
Все едят: и зверь, и птица,  
Я скажу тебе, девица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят!

**Автор:** Попрошался с Юлей врач  
Глеб Иванович Пугач.  
И сказала громко Юля.

**Юля:** Накорми меня, мамуля!

**Ведущий:** Немало бед и болезней можно предотвратить, если с самого детства питаться правильно. Это значит, что питание должно быть разнообразным: мясо, рыба, яйца, молочные продукты и особенно овощи, фрукты.

Чтобы стройным, сильным быть,  
Нужно овощи любить!

## Сценка «Спор овощей»

### Овощи:

Кто из нас, овощей,  
Всех полезней и вкусней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

### Ведущий:

Выскочил горошек.  
Ну и хвастунишка!

### Горошек:

Я такой хороший  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

### Ведущий:

От обиды покраснев,  
Свекла промолчала.

### Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свекла надо для борща  
И для винегрета,  
Кушай сам и угощай –  
Лучше свеклы нету!

### Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи!  
И какие вкусные пироги капустные!  
Зайки-плутишки любят кочерыжки!  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой!

### Огурец:

Осенью будут довольны,  
Съев огурчик малосольный.

А уж свеженький огурчик  
Всем понравится, конечно!

### Редиска:

Я – румяная редиска,  
Поклонюсь я низко-низко,  
А хвалить себя зачем?  
Я и так известна всем!

### Морковь:

Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты всегда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким!

### Ведущий:

Тут надулся помидор  
И промолвил строго...

### Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и пряный  
Уж, конечно, сок томатный!

### Ведущий:

Витаминов много в нем,  
Мы его охотно пьем.  
У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще,  
И тогда, как верный друг,  
К вам придет зеленый...

### Дети:

Лук!

### Лук:

Я – приправа в каждом блюде.  
И всегда полезен людям.  
Угадай? Я – ваш друг,  
Я – простой зеленый лук!



**Картошка:**

Я, картошка, так скромна!  
Слова не сказала...  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

**Баклажаны:**

Баклажанная икра  
Так полезна и вкусна...

**Ведущий:** Спор давно кончать пора!  
*Слышится стук в дверь, все замолкают.*

**Овощи:** Кто-то, кажется, стучится!

*Входит доктор Айболит.*

**Овощи:** Это доктор Айболит!

**Доктор:**

Ну, конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

**Овощи:**

Кто их нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всем полезней?

**Айболит:**

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

**Ведущий:** Овощи полезны и для мозга. Если вы будете есть морковь, вам будет легче учить наизусть, орехи полезны перед контрольной работой, половина лука в день помогает при усталости, капусту



надо есть тем, кто очень волнуется, отвечая у доски. А клубника улучшает настроение.

**Игра « Выбери полезные продукты »**

Нужно разложить в две стороны картинки с изображением полезных и вредных продуктов: мясо, молоко, капуста, вишня, торт, фанта, жирное мясо и т.д.

**Стихотворение «Если хочешь подрасти»**

*(о полезных продуктах)*

Если хочешь подрасти  
И подняться высоко,  
Ешь орехи, рыбу, мясо,  
Яйца, творог, молоко.  
Масло, овощи и фрукты,  
Хлеб, батон и каша  
Помогут быстро бегать  
И укрепить здоровье наше.

**Игра « Правильно – неправильно »**

*Если ответ правильный, то хлопаем в ладоши. А если неправильный – машем головой.*

1. Нужно есть побольше жирных продуктов.
2. Чаше пей воду.
3. Ешь много соленого.
4. Ешь много сладкого.
5. Ешь много овощей и фруктов.
6. Витамины не нужны человеку.
7. Есть только макароны.
8. Ешь меньше сладкого.
9. Пить соки.
10. Пить много Фанты и Кока Колы.
11. Молоко вредно для здоровья.
12. Без мяса мы будем слабыми.



13. Ешь в одно и то же время.  
14. Ешь немытые овощи и фрукты.

### Игра «Повесь флажки»

Нужно выбрать флажки с правильными высказываниями.  
Когда можно есть сладкое?

«За столом» «После обеда» «На перемене» «В театре» «В кино»  
«Когда смотришь телевизор» «На уроке» «В автобусе» «В постели перед сном»

*Это интересно!*

- Пивка не ест  $\frac{1}{2}$  года, а может голодать 7 лет.
- За свою короткую жизнь бабочки-павлиноглазки ничего не едят. Они живут за счет запасов, накопленных в состоянии гусеницы.
- Самки и самцы комара питаются соком листьев. Но чтобы отложить яйца, самка должна напитаться крови животного или человека.
- Клещи могут жить без пищи 7 лет. Наземные черепахи — около 1 года.

**Ведущая:** Я вам расскажу, как после удачного набега на соседей нормандские викинги пировали в своем замке. Тогда, 1000 лет назад, люди еще не знали тарелок. Слуги вносили на огромных подносах дичь, приготовленную целиком. Ножом и кинжалами гости отрезали огромные куски мяса и съедали, громко чавкая и сопя, с треском разгрызали кости. А затем остатки бросали под стол, где сидели собаки. Над столами, залитыми пивом, носились рои мух. Измазанные жиром бороды вытирали руками, а руки вытирали об одежду. Зрелище было отвратительным. Случись кому-нибудь из вас оказаться на таком пире, я думаю у вас пропал бы аппетит.

Ребята, а вы умеете вести себя за столом? Давайте вспомним правила поведения за столом.

### Стихотворение «Итог»

Подведем теперь итог.  
Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла  
Жир природа создала.  
Витамины — просто чудо,  
Столько радости несут!  
Все болезни и простуды  
Перед ними отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда —  
Важнейшее условие!

Приложение 5

### Спортивно-познавательная игра «Зов джунглей»

**Цель:** развитие физических качеств и расширение кругозора учащихся через организацию во внеурочное время интересного и полезного досуга, направленного на создание благоприятной атмосферы в классном коллективе и его сплочение, формирование умения работать в команде, сохранение и укрепление детей.

**Задачи:**

- организовать интересный и полезный досуг детей;
- расширить кругозор знаний учащихся по теме «Животный мир тропиков»;
- учить достойному соперничеству в командах;
- сохранять и укреплять здоровье детей

**Участники соревнований:** 2 команды по 10 человек.

**Оформление зала:** на стене написано название праздника «Зов джунглей», картинки животных.

**Музыкальное оформление:** на начало «Голос джунглей», веселая музыка для сопровождения конкурсов.

**Оборудование:** эмблемы-мордочки животных, картинки бананов и костей, 2 мяча резиновых, кегли, 2 ложки, ведро с водой, 2 стакана, 10 шишек, 2 коробки, прищепки, рисунок утки.

## Ход игры

### 1. Организационный этап

*Звучит музыка.*

**Ведущий:** Ребята, где мы с вами очутились? Сегодня мы отправляемся в джунгли вместе с травоядными и хищниками для того, чтобы посоревноваться. Давайте с ними познакомимся.

*1 команда «Хищники»*

- 1) В гости что-то зачастил к нам зеленый... (*крокодил*)
- 2) Веселится, как ребенок, наш задорный рыжий... (*львенок*)
- 3) Готов уж для спортивных игр суровый саблезубый... (*тигр*)
- 4) Где-то прячется в лесах, очень хитрая... (*лиса*)
- 5) Пришел в гости, стал реветь невожатанный... (*медведь*)

*2 команда: «Травоядные»*

- 1) Перерос огромный шкаф, замечательный... (*жираф*)
- 2) К нам пришел сегодня он – большой и сильный добрый... (*слон*)
- 3) Сюда из джунглей поутру прискакала... (*кенгуру*)
- 4) В пустыне любит тяжкий труд наш выносливый... (*верблюд*)
- 5) Как всегда в тельняшке ходит, в гости к нам она приходит... (*зебра*)

Вы встречаете много препятствий, и за каждый выигранный конкурс победитель получит приз: травоядные – банан, хищники – кость. Готовы?

Со всех дворов зовем гостей:

Чем больше, тем веселей.

Что у нас тут приключилось?

Вы узнаете сейчас:

Сосна в лиану превратилась

И позвала в гости нас.

Есть крокодил тут, как ни странно,

Есть кенгуру, есть обезьяна,

Других зверей не мало тут.

В общем:

**Все:** Джунгли нас зовут.

## 2. Основной этап

### 1. Конкурс «Гонки с преследованием»

Дичь, конечно, убегает,

Ее охотник догоняет.

Кто кого тут победит,

Быстрый будет впереди!

*Проводится эстафета с палочкой – передача.*

### 2. Конкурс «Охота»

Ох, трудна у нас работа.

На зверей пошла охота.

Как бы нам не прогадать,

От охотников удрать.

*По очереди бросают мяч в расставленные кегли. Кто больше собьет, тот и победит.*

### 3. Конкурс «Раненый зверь»

Ах, какая незадача.

Бедный зверь сидит и плачет.

Лапу ранил зверь лесной,

Придется прыгать на одной.

*Прыжки на одной ноге.*

### 4. Конкурс «Водопой»

Утром, неприметною тропой,

Звери молча шли на водопой.

*Переноска воды ложкой.*

### 5. Конкурс «Добудь банан»

**Ведущий:**

В силах чтоб восстановиться,

Надо всем нам подкрепиться.

Звери, вы не расслабляйтесь,  
На охоту собирайтесь.

*От команды по 2 участника. Одному завязывают глаза. На другого на одежду, голову вешают «бананы» (прищепки). Какая команда быстрее соберет «бананы».*

### 6. Конкурс «Охота на уток»

Ох, трудна у нас работа,  
На зверей пошла охота.  
Как бы нам не прогадать,  
От охотников удрать.

*Метание малого мяча в утку, нарисованную на стене.*

### 7. Конкурс «Слови рыбку»

**Ведущий:**

Добыча плавает в реке,  
А надо, чтоб была в руке.  
Чтоб добычу ту поймать,  
Надо смелым, ловким стать.

*Обе команды одновременно по очереди подбегают к тазу с водой и ложкой вылавливают бочонок от киндерсюрприза. Победит та команда, которая первой завершит конкурс.*

### 8. Конкурс «Кукушка»

**Ведущий:**

Где ты спряталась, кукушка?  
В чаще леса?  
На опушке?  
Или вон на том суку?  
А в ответ: — Ку-ку! Ку-ку!

*Участники делятся на пары, каждая пара цепляется руками таким образом, чтобы стоять спиной друг к другу. Между спинами дети зажимают шишку. Пара бежит до «гнезда» (ящик, шляпа, ведро...) и без рук должны попасть шишкой в «гнездо».*

### 9. Конкурс «Словесная дуэль»

*Тема: «Птицы», «Цветы». Участники называют по очереди.*

### Конкурс для болельщиков «Занимательные вопросы»

1. У кого из зверей фамилия Топтыгин? (*медведь*)
2. Кого считают царем зверей? (*лев*)
3. Какой зверь помогает переходить дорогу? (*зебра*)
4. Кого чаще всего «забивают» в домино? (*козел*)
5. Кого величают по отчеству Патрикеевна? (*лиса*)
6. Как называется самая маленькая лошадь? (*пони*)
7. Какой зверек дал название короткой мужской прическе? (*ежик*)
8. Кого в шутку называют косым? (*заяц*)
9. Какой зверь, если бы проводился конкурс по профессиям, был бы признан лучшим лесорубом? (*бобр*)
10. Кто вместо удочки использовал свой хвост? (*волк*)

### 3. Заключительный этап

**Ведущий:** А сейчас, пока жюри подводит итоги, мы станцуем веселый танец «Чунга-чанга».

*Подведение итогов*

Итак, наша игра подошла к концу.

Мы сегодня с вами не скучали,  
А с удовольствием играли.  
И пусть была остра борьба,  
Сильней соревнования.  
Успех решила не судьба,  
А только наши знания.

*Далее — награждение (грамоты и конфеты).*

Приложение 6

### Путешествие по городу Здравейску

*Цель:* формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.



*Задачи:* учить выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать мышление, формировать умение управлять эмоциями во время игры; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

*Оборудование:* карта-схема путешествия, раздаточный материал.

## Ход занятия

### I. Человек и его здоровье

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Совсем не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

### II. Путешествие по городу Здоровейску

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями, они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок, на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Итак, в путь!

#### 1. Остановка «Движение — жизнь»

На воротах города Здоровейска мы прочитали надпись: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь



быть умным — бегай!». Правильна ли, с вашей точки зрения, эта поговорка? Как вы понимаете ее смысл?

Известна и другая поговорка (поговорка): «Кто много ходит, тот долго живет». Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости. Прочитайте, по каким правилам движения живут в городе Здоровейске.

1. Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10–12 минут. Она должна быть энергичной.

2. Дорога в школу — прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.

3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.

4. Физкультминутка на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине — это всего лишь два-три упражнения и занимает 2–3 минуты.

5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеек», «Третий лишний» и др.

6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продленного дня.

#### 2. Остановка «Секреты успеваек»

В этом городе живут «успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да еще книгу почитать и по дому помочь. В чем секрет? Попросим «успеваек» поделиться с нами своими секретами.

**Первый «успевайка»:** Секрет первый: взялся за дело — не отвлекайся. Учишь уроки — по сторонам не смотри. Решил сувенир сделать ма-





ме — собирай его. Идешь в магазин — сначала сделай покупки, а уж потом играй с друзьями.

**Второй «успевайка»:** Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Можно аккуратно посуду помыть за 3 минуты, если постараться. Есть интересные дела: чтение книги, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, в магазин сходить, комнату прибрать... Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Постарайся делать их тоже с интересом.

**Третий «успевайка»:** Секрет третий: верный помощник «успевайки» — режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому — ходить в музыкальную школу; один учится в 1 классе, другой — в 3 классе.

**Четвертый «успевайка»:** Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами — примерный режим дня младшего школьника.

#### Режим дня

1. Встань в семь утра. Сходи в туалет. Убери постель. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы, надень форму. Не спеша позавтракай, вымой за собой посуду.
2. Дорога в школу — своеобразная прогулка.
3. Уроки в школе.
4. Прогулка, подвижные игры (если учащийся посещает группу продленного дня).
5. Обед.
6. Сон.
7. Прогулки, экскурсии, игры.
8. Мероприятия: клубный час, беседы, посещение библиотеки, кружков, секций, музыкальной школы.
9. Полдник.
10. Свободное время. Занятия по интересам.
11. Уход домой.



Если учащийся не состоит в группе продленного дня, он должен, вернувшись из школы, переодеться, повесить одежду на место, вымыть руки, пообедать, отдохнуть, поиграть с друзьями, сходить в магазин, подготовить уроки (начинать нужно с трудных, между уроками необходимо устраивать отдых: просмотр телевизора, помощь по хозяйству родителям). Закончив уроки, ученику нужно собрать сумку в школу, проверив по расписанию, все ли положил в сумку. Вечером подготовиться ко сну и лечь спать вовремя.

#### 3. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина»

В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

**Доктор Чистюлкин:** Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки становятся грязными. И ничего страшного — даже хорошо, что руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать правила, то с нами могут случиться различные неприятности.

1. Если случайно потереть глаза грязными руками, то можно занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

2. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже. В таком случае возникает воспаление.

3. За едой можно нечаянно облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

Ребята, а как вы моете руки?

Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы — и к крану, пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки. *Дети читают по «цепочке».*

- 1) Закатай рукава.
- 2) Намочи руки.
- 3) Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- 4) Потри не только ладошки, но и тыльную их сторону.
- 5) Смой пену.





- 6) Проверь, хорошо ли вымыл руки.
- 7) Вытри руки полотенцем.
- 8) Проверь, сухо ли вытер руки, – приложи тыльной стороной к щеке.

Пусть твоим правилом будет следующее: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой. В чистоте нуждается и твой дом. Давай подумаем: что ты можешь для этого сделать? Прежде всего чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы – сними обувь или тщательно вытри ноги, верхнюю одежду почисти. Но пыль все равно попадет в комнату. Значит, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудь полить комнатные растения – они освежают воздух и украшают твой дом. Запомни правило: дом и человек – друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома – планеты Земля!

#### 4. Остановка «Веселые поварята»

Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться. У жителей города Здравейска есть правила рационального питания. Сейчас поварята нас накормят и расскажут об этих правилах.

**Первый поваренок:** Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот – заиграются и про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму. Лучше всего есть в течение дня 4–5 раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3–4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Затем в определенные часы – обедать, далее следует полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

**Второй поваренок:** Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5–2 литра. Это считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой еде есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состо-



ят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные овощные, фруктовые соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры. Прочитайте золотые правила питания и хорошо их запомните.

1) *Свежеедение.* Наиболее полезны свежие растения, лежалые и подсохшие менее ценны. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.

2) *Сыроедение.* Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.

3) *Разнообразие.* Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

4) *Определенное чередование продуктов.* Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5) *Сезонность питания.* Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

6) *Ограничение в питании.*

7) *Получение удовольствия от пищи.* Это значит, прежде всего отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

8) *Определенное сочетание продуктов.* Нельзя есть несовместимые блюда. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Третий поваренок:** Для любого человека важно соблюдать правила поведения за столом. Напоминаем их вам.





- 1) Сиди за столом прямо, не облокачивайся на него.
- 2) Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
- 3) Когда ешь только вилкой, держи ее в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой.
- 4) Не подноси пищу ко рту на ноже — это некрасиво и опасно.
- 5) Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
- 6) Следи, чтобы остатки пищи, крошки хлеба не падали на стол, на пол.
- 7) Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.
- 8) Перед едой вымой руки, после еды прополощи рот.

**Четвертый поваренок:** Я расскажу, как нужно правильно есть некоторые блюда.

1) Суп из тарелки берут ложной понемногу, чтобы он быстрее остыл. Ко рту ложку подносят острым концом. Дуть на нее не надо — брызгами можно испачкать скатерть или одежду соседа. Нельзя громко втягивать суп с ложки. Хлеб нужно отламывать маленькими кусочками, а не откусывать от всего куска.

2) С общего блюда кушанья берут специально положенной ложкой — своей брать нельзя. Неприлично выбирать с блюда, берут ближайший кусок. Нельзя брать соль пальцами — для этого используют специальную ложечку (если ее нет, можно поддеть соль кончиком ножа или вилки).

3) Котлету едят только вилкой, без ножа. Вилку берут в правую руку и отламывают от котлеты по кусочку. Крошить сразу всю котлету не надо — она быстро остынет да и на тарелке будет некрасиво. Ножом пользуются, когда едят жаркое. Только вилку берут в левую руку, а нож в правую и срезают мясо по кусочку. Яичницу, рыбу, овощи едят вилкой.

4) Чай из чашки наливают не до самого края. Сахар из сахарницы берут щипцами, размешивают его осторожно, размешав, ложечку кладут на блюдце, пьют чай тихо.



## 5. Остановка «Почему нельзя?»

Жители города Здравейска прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, потребление алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.

Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие — чтобы создать определенный образ. К курению привыкают быстро, а вот бросить курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию и инвалидности ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

Большинство преступлений, порой очень жестоких, совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Страдает сам ребенок, его родители и подвергается опасности жизнь других людей. Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсичному веществу, кто бы тебе его ни предлагал! Подумай о своей судьбе и о своих родителях!

## 6. Остановка «Улица хорошего настроения»

Сейчас мы прогуляемся по улице Хорошего настроения. Жители города Здравейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение? Каким образом его можно создать?

Прежде всего положительные эмоции необходимо получать в семейном кругу. Вспомните, когда вы последний раз всей семьей отдыхали на природе, ходили в театр, в кино. Очень хорошо, если у вас эти походы встречаются часто. Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо. Умейте





правильно выбирать книгу для чтения, смотрите по телевизору больше детских передач, а не жестокие боевики и фильмы ужасов. Свою комнату вы можете превратить в уголок хорошего настроения, где вас будут окружать любимые игрушки. Помните, если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

### 7. Остановка «Станем неболейками»

Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками» и «успевайками». Жители города Здоровейска хотят рассказать вам еще об одной составной части здоровья — закаливании.

#### Крепыш:

Говорил я им зимой:  
Закалялись бы со мной.  
Утром — бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет.  
Не послушались — болеют.

#### Куталки:

Поздно поняли мы, братцы,  
Как полезно закаляться!  
Кончим кашлять и чихать —  
Станем душ мы принимать.  
Из водицы ледяной!

#### Крепыш:

Погодите! Ой-ой-ой!  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Закаляйся постепенно!



**Учитель:** Существует поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух». Как вы ее понимаете?

### III. Компоненты здоровья

*Проводится совместное обсуждение и построение схемы, выделение взаимосвязей компонентов здоровья.*

*Вывод:* здоровье человека — жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Приложение 7

### Беседа «Зубная лирика»

*Цель:* формирование у детей представления о строении зубов человека и заботливого отношения к своим зубам, расширение знаний о том, что полезно и что вредно для зубов.

*Задачи:* прививать важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки; воспитывать здоровый образ жизни.

#### Ход занятия

Отгадайте загадки.

Полон хлевец  
Белых овец. (Зубы)

Худая девчонка —  
Жесткая челка,  
Днем прохлаждается,  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается:  
Голову покроет  
Да стены помоеет. (Зубная щетка)

Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит —  
Со стен все выводит. (Зубная паста)



Кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить на занятии?  
Для чего человеку нужны зубы? Смог бы он обойтись без них?  
Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами.

А сейчас посмотрите в зеркало на зубы. Они крепкие, белые, красивые, потому что здоровые. Зубы, словно забор, выстроились в два ряда – сверху и внизу. Они крепко держатся на месте, потому что зубы, как дерево, которое крепится в земле корнями, прикрепились своими корнями к десне. Корни зубов, как корни деревьев, мы не видим их, они находятся внутри десны.

У детей, пока они ходят в детский сад (в школу), зубки непостоянные, они называются молочными. К 6–7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10–11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Заботиться о зубах надо постоянно и тщательно, потому что при потере коренного зуба новый на его месте не вырастает. А пустота на месте зуба – это некрасиво и неприятно.

Вначале появляются большие коренные, резцы, затем малые коренные, клыки и вторые коренные зубы. Уже позже появляются «зубы мудрости» или третьи большие коренные зубы.

#### Анализ ситуации

В небе солнышко светило,  
На лугах цвели цветы,  
Веселились дети лихо,  
Развлекались, как могли.  
Только Кате не до смеха:  
У нее во рту «потеха»,  
Заболел молочный зуб,  
Рот «подушечкой» припух.  
Наша Катя не играет,  
На качели не бежит,  
Слезы горькие глотает,  
Рот закрыла и молчит.  
Ей сочувствуют подруги.  
Утешают от души:

Не грусти, забудь о зубе,  
Нас попробуй – рассмеши...  
Только как же тут забыться,  
Боль мешает ей играть,  
Молоточком злым стучится,  
Как помочь ее унять?

Как вы думаете, почему болел зуб у Кати? (*Зуб поврежден, в нем дырочка*)

Почему появилось повреждение?

Что вы предпринимаете, когда у вас болит зуб?

Снаружи зубы покрыты белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если зубами разгрызть орехи или твердые конфеты, а еще хуже брать в рот всякие предметы, например, карандаши, игрушки, палочки, то на зубах появляются дырочки (*кариес*).  
*Можно использовать рисунок – строение зуба.*

Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из трех частей:

1. коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
2. корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;
3. шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем, она прикрыта десной.

Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

Болеют зубки и тогда, когда за ними забывают ухаживать: не чистят после еды, не полощут рот, а еще когда не лечат большие дырочки в зубах. Если повреждение в зубе маленькое, то доктор быстро и без боли залечит. Но когда маленькая дырочка превращается в огромную дырку, вылечить и спасти такой зуб почти невозможно.

#### Практикум «Нарисуй зубик»

Детям предлагается нарисовать один из вариантов зубика – «веселый» или «грустный», объяснить свой выбор темы рисунка; рассказать, кто поможет (помогает) зубику.

Зачем человеку зубная щетка?

Как надо ухаживать за зубами? (*После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы*)

Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (*Зубную щетку, пасту*)

Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3–4 месяца.

Как правильно чистить зубы?

### Практикум «Чистка зубов»

Выполняют все дети.

1. Производят короткие движения, располагая зубную щетку под углом к зубу.
2. Зубную щетку располагают под углом к зубу, производят выметающие движения от десны к краю зуба.
3. Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед–назад.
4. Зубную щетку располагают вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба.
5. Заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.
6. Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед–назад, располагая зубную щетку.
7. Не забудьте почистить язык.

Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

### Вывод

Каждый человек должен следить за своими зубами – и тогда он будет здоров. Нельзя забывать, что зубы – это зеркало организма и отношения к своему здоровью.

### Итог занятия

Почему за зубами нужно ухаживать?

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Расскажите, как надо беречь зубы.

Что зубами не грызть и почему?

Какой предмет поможет вам всегда содержать зубы в чистоте?

Как и где нужно хранить зубную щетку?

Много сладкого есть – опасно для зубов!

### Рефлексия

Если понравилось занятие, то нарисуйте на листочке здоровый зубик, у которого мы сегодня были в гостях.

### Приложение 8

### Квест-игра «Правильное питание – здоровое поколение»

*Цель:* закрепление у детей знаний о законах здорового питания, необходимости и важности соблюдения режима питания.

*Задачи:* учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания; расширять знания ребят о правильном питании; формирование навыков правильного питания; развитие творческой активности; изучение пищевых пристрастий учащихся.

*Форма проведения:* квест-игра.

*Оборудование:* конверты с заданиями; маршрутные листы; карточки с изображением продуктов; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, банан, яблоко, морковь.

*Целевая аудитория:* 2-е классы.

### Правила игры

Участники делятся на команды по 5–6 человек. После этого они получают маршрутные листы и отправляются по станциям. Детям необходимо выполнить определенные задания. За выполнение задания команда получает баллы: за каждый правильный ответ – 3 балла, за половину ответа – 1 балл.



Особенность этой игры в том, что на каждой станции ответственный рассказывает детям о том аспекте здорового питания, которому посвящена станция, а затем дети выполняют задание по соответствующей теме.

Участники учатся работать в команде, взаимодействуя друг с другом, слушать и слышать друг друга, совместно находить правильное решение задачи.

### Ход мероприятия

Добрый день, ребята! Сегодня мы проведем квест-игру, посвященную здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание — одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Начнем нашу игру. Первый шаг — разделить на команды, придумать название команды и выбрать капитана.

### Станция «Овощная»

За каждый правильный ответ участники получают жетон-витаминку.

1. Каким овощем в старину называли лодырей? (*Горохом*)
2. Что без боли и печали вызывает слезы? (*Лук*)
3. Название какого овоща произошло от латинского слова «капут»? (*Капуста*)
4. Какой овощ содержит большое количество витаминов роста? (*Морковь*)
5. Кругла да гладка, откусишь — сладка... Засела крепко на грядке... (*Репка*)



6. Какой овощ называют вторым хлебом? (*Картофель*)
7. Во что превратилась карета Золушки? (*Тыква*)
8. В земле сидит, хвост вверх глядит, сахар из нее можно добыть, вкусный борщ сварить. (*Свекла*)
9. Что вызвало бессонницу у принцессы? (*Горошины*)
10. Место, где растут овощи. (*Огород*)
11. Бывает и сладким, и горьким. (*Перец*)
12. Из него делают кетчуп и томатную пасту. (*Помидор*)
13. Белокочанная, брюссельская, кольраби, листовая — это... (*Капуста*)
14. Из него готовят вкусное пюре. (*Картофель*)
15. Родственница арбузов и дынь. (*Тыква*)
16. Название дикого лука. (*Черемша*)
17. Маленький, горький, луку брат... (*Чеснок*)
18. Когда его чистят — плачут. (*Лук*)
19. Корнеплод. Если он пареный, то проще не бывает. (*Репка*)
20. Продукт подсолнуха и тыквы. (*Семечки*)

### Станция «Литературно-кулинарная»

*Задание:* ответить на вопрос, за каждый правильный ответ участник получает жетон-витаминку.

1. Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (*Огуречная*)
2. В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица — овощи и фрукты? («*Чипполино*»)
3. В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («*Репка*»)
4. А в какой — вокруг яйца? («*Курочка Ряба*»)
5. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил ее неправильно? (*Про яблоки*)
6. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (*Колобок*)
7. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (*Тыква в сказке «Золушка»*)



8. В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

### Станция «Вкусная»

Реквизит: кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

Задание: с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов. Обратить особое внимание детей на то, что в этом конкурсе подсказывать нельзя, каждый должен понять вкус продукта самостоятельно. После того, как продукт угадан (или не угадан), педагог рассказывает, чем он полезен и что из него можно приготовить.

### Станция «Да и нет»

Задание: команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде выдается жетон.

После каждого ответа детей педагог еще раз объясняет, почему ответ должен быть именно таким. Например, яблоки весной уже не так полезны, как осенью, потому что пока они зимой хранятся, витамины в них разрушаются. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды — объясняет, почему это необходимо. Объяснения нужны для создания осознанной мотивации к правильному питанию.

#### Вопросы

1. Все продукты одинаково полезны? (Нет)
2. Питание человека должно быть разнообразным? (Да)
3. Есть нужно очень быстро? (Нет)
4. Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)
5. Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, чтобы не быть всю ночь голодным? (Нет)
6. Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)

7. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)
8. Есть нужно один раз в день? (Нет)
9. В день можно съесть по целой шоколадке? (Нет)
10. В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
11. Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
12. Для зрения очень важен витамин А? (Да)
13. В вареной или тушеной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
14. От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
15. Торты, пирожные и булочки — самая полезная еда? (Нет)
16. В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

### Станция «Продуктовая лесенка»

Задание: из предложенных букв дети выкладывают названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву больше предыдущего. Выигрывает та команда, чья лесенка окажется выше. За каждую ступеньку — 3 балла.

### Станция «Мы выбираем ЗОЖ» (коллаж)

Задание: из предложенных различных изображений составить коллаж о здоровом и вкусном питании и своем отношении к нему.

### Станция «Изобрази вид спорта»

Ну-ка, дети, не ленитесь,  
Вы со спортом подружитесь.

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. На этой станции вы должны будете отрывать лепестки по очереди и изобразить без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках.

Задача соперников — угадать вид спорта (3 балла).

Команды по очереди отгадывают.



(футбол, керлинг, биатлон, бокс, фигурное катание, теннис, хоккей, баскетбол)

*Подведение итогов квеста*

Молодцы, ребята, со всеми испытаниями вы справились и теперь знаете, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.

Далее – награждение участников грамотами и сладкими призами.

*Приложение 1*

**Маршрутный лист**

1. «Овощная»
2. «Литературно-кулинарная»
3. «Вкусная»
4. «Да или нет»
5. «Продуктовая лестница»
6. «Мы выбираем ЗОЖ»
7. «Изобрази вид спорта»

*Приложение 2*

**Карточки для станции «Овощная»**



*Приложение 3*

**Карточки для станции «Изобрази вид спорта»**

ФУТБОЛ	
КЕРЛИНГ	
БИАТЛОН	
БОКС	
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	
ТЕННИС	
ХОККЕЙ	
БАСКЕТБОЛ	



### Викторина «Азбука здоровья»

*Цель:* воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

*Задачи:*

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### Содержание викторины

##### 1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам с учетом тематики данной викторины.

##### 2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (*Малина, лимон, чеснок, липа*)
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (*Летом*)
- 3) Кто такие «моржи»? (*Люди, купающиеся зимой в проруби*)
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (*Это некрасиво и под ногтями — микробы, можно заболеть*)
- 5) Назовите зимние виды спорта.
- 6) Назовите летние виды спорта.
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (*Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания*)
- 8) Кто такие йоги? (*Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией*)
- 9) Листья какого растения используют при ушибе и кровотечении? (*Лопух, подорожник*)
- 10) Сок этого растения используют вместо йода. (*Чистотел*)
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (*В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания*)
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (*Можно подхватить блох, клещей, лишай*)

##### 3. «Художники» (макс. 3 балла)

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

##### 4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье

- 1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (*Мяч*)
- 2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. (*Велосипед*)
- 3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота... (*гол*)
- 4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в... (*волейбол*)
- 5) Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (*Мыло*)
- 6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. (*Зубная щетка*)
- 7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (*Гребень, расческа*)
- 8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть... (*водопровод*)

## Задания викторины

### Задание 1

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово «Спорт».

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

### Задание 2

Спортивная разминка

Ведущий поочередно задает вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой команды.

- Ледовая площадка. (*каток*)
- Специалист по поднятию тяжестей. (*штангист*)
- Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки. (*гантели*)
- Она является залогом здоровья. (*чистота*)
- Хоккей – шайба, футбол – мяч, бадминтон – ... (*волан*)
- Теннисная площадка. (*корт*)
- Решающая характеристика внешности для баскетболиста. (*рост*)
- Спортивный переходящий приз. (*кубок*)
- Что стремится установить спортсмен? (*рекорд*)
- Чем являются слова «Быстрее, выше, сильнее?» (*Девизом Олимпийских игр*)

### Задание 3

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

### Задание 4

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовет больше видов спорта.

### Задание 5

Отгадать загадки.



1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочем,  
Не угнаться за... (*мячом*)

2. Эта птица – не синица,  
Не орел и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (*волан*)

3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... (*лыжи*)

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
И несут меня не кони, а блестящие... (*коньки*)

5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ:  
Это мой... (*велосипед*)

6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят... (*душ*)

**Ведущий:** Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.  
А как вы понимаете слова: «Мое здоровье – в моих руках!».





Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья никто этого не сделает.

*Итоги викторины*

### Приложение 10

#### «Правильная осанка – залог здоровья»

*Цель:* знакомство детей с понятием «правильная осанка».

*Задачи:* формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки; обучить упражнениям, развивающим мышцы спины; формировать навыки самоконтроля в процессе двигательной активности; развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи, интерес к познавательной активности через игровые формы и приемы; воспитывать чувство любви к своему организму, желание следить за своей осанкой.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! У нас сегодня необычное занятие, и поздороваемся мы по особенному. После моих слов вы хором будете говорить «Привет!».

*Приветствие, разминка*

Когда встречаем мы рассвет,  
Мы говорим ему... *(Дети хором)* Привет!

С улыбкой солнце дарит свет,  
Нам посылая свой... *(Дети хором)* Привет!

При встрече через много лет  
Вы крикнете друзьям... *(Дети хором)* Привет!

И улыбнутся вам в ответ  
От слова доброго *(Дети хором)* Привет!



И вы запомните совет:

Дарите всем друзьям... *(Дети хором)* Привет!

**Воспитатель:** Ребята, послушайте и скажите, о чем говорится в этом стихотворении.

Приучайтесь день встречать  
С утренней зарядки,  
Чтоб с осанкою прямой  
Было все в порядке!

Тема нашего занятия связана с осанкой человека и называется «Правильная осанка – ключ к своему здоровью».

А что обозначает слово «осанка»?

*(Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть)*

**Воспитатель:** Молодцы, правильно!

Сегодня мы с вами поговорим об осанке. Осанка – положение тела человека, когда он сидит или стоит. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Ребята, я хочу напомнить о том, что правильная осанка формируется с первых дней жизни человека до 18 лет. Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. *Обращает внимание детей на картинку людей с красивой осанкой.*

Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно сформирован скелет, а значит легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, у человека появляются мучительные боли в спине. *Показывает рисунок с искривленным позвоночником и здоровым.*

**Воспитатель:**

Скелет костями славится.  
Вам хочет он понравиться.  
В нем самый главный позвоночник –  
Ответственный работник.  
Если с боку посмотреть,



То изгибы точно есть.  
А посмотрим со спины,  
Нет изгибов, не видны.  
Что за коромысло  
В спине твоей зависло? (*Сутулость*)

Сутулого человека узнать легко: голова втянута, плечи приподняты, спина согнута.

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, кажется выше. А вот высокий, но сутулый — ниже. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше.

*Эксперимент: два ребенка одинакового роста, один держит спину прямо, а другой изображает сутулость.*

Опаснее сутулости сколиоз — это изгибы позвоночника в сторону.

Позвоночник как юла,  
Кружится туда-сюда.  
Зажимает нервы он,  
Что приносит людям боль.  
Что за диво, вот вопрос,  
Это, дети, — сколиоз.

Сколиоз — очень серьезное заболевание. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, отходящие к внутренним органам. Возникают боли в области спины и тех органов, к которым эти нервы подходят. Почему возникают нарушения осанки, кто виноват? К сожалению, мы сами.

У болезней этих причин не счесть.  
Но прошу я всех учесть,  
Виноваты сами мы  
В нарушениях спины.  
Спим не так, сидим не так  
И не так переносим грузы.  
Чтоб исправить положение,  
Выпишу я всем лечение.  
Чтоб избавиться от бед,  
Укрепляйте свой корсет.

**Воспитатель:** Ребята, как сидит человек с правильной осанкой? Покажите.

*Дети садятся правильно, выпрямляя спину.*

**Воспитатель:** Отлично! Ребята, ответьте, почему искривляется позвоночник у людей?

**Дети:** Эти люди не делают зарядку, не занимаются спортом, неправильно сидят, спят, не следят за своей осанкой.

**Воспитатель:** Совершенно верно, существуют правила правильной осанки, которые надо выполнять.

Ребята, а давайте попробуем изобразить человека с неправильной осанкой...

*Этюд «Человек с неправильной осанкой»*

Как он ходит, двигается, удобно ли вам?  
Хорошо себя чувствуете? Что вы ощущаете?

**Дети:** Неудобно, больно, хочется выпрямиться.

Правильная осанка не только красивее, она полезна для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте не будет болеть спина.

### **Упражнение «У нас хорошая осанка»**

У нас хорошая осанка — *встать прямо, руки вдоль туловища.*

Мы свели лопатки — *свести лопатки (руки поставить на пояс) — 2 раза.*

Мы походим на носках — *повернуться вокруг себя на носках.*

Мы пойдем на пятках — *повернуться в обратную сторону на пятках.*

Пойдем мягко, как лиса — *пройти вкрадчиво.*

Ну, а если надоест, то пойдем все косолапо,

Как медведи ходят в лесу — *пройти «по-медвежьи».*

Для того чтобы иметь красивую осанку, мы с вами выполним несколько упражнений, которые укрепляют мышцы спины (*упражнения по схемам — картинкам*).

Ребята, вы знаете, как проверить свою осанку?



Надо встать у стены и пройти с правильной осанкой, если легко идти, значит, осанка правильная. Можно положить на голову книгу и пройти, не упадет – правильная осанка.

### **Подвижная игра «Лед и солнце»**

Ребята принимают правильную осанку.

Педагог говорит, что Снежная Королева превратила детей в лед. Они стоят неподвижно (10–30 с). Затем заиграла музыка, выглянуло солнце, и лед начал таять. Чтобы согреться, ребята выполняют придуманные ими самими упражнения.

Молодцы, я уверена, что сегодня мышцы вашей спины укрепились.

И помните, без труда и физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически трудиться и заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепляются, и осанка остается ровной.

Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы выполним упражнение «Руки любви».

### **Релаксационное упражнение «Руки любви»**

Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам.

Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.

Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.

*(Продолжение в очередном выпуске)*

*Подготовили*

*Р. Саковец, Л. Калмыкова, И. Денищиц, Н. Долмат*

