

«Вперед, на остров Здоровья»

Методическая разработка по пропаганды здорового образа жизни

Одинарный пробел

Целевая группа: обучающиеся начальной школы (2-4 класс)

Цель: формирование здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью, развития потребности в здоровье.

Задачи: глагол в форме инфинитива (сформировать, актуализировать, закрепить, воспитать и др.)

- актуализировать знания участников о правилах здорового образа жизни;
- создать условия для развития коммуникативных навыков;
- формировать умение действовать в команде;
- мотивировать учащихся к ведению здорового образа жизни

Форма проведения: игра-соревнование (подвижные игры, конкурсы, викторины)

Продолжительность: 1 час 20 минут

Ход проведения.

1. Вводная часть.

– Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на остров ЗДОРОВЬЯ, посетим его города и встретимся с его жителями, которые будут помогать нам. Для нашего путешествия мы с вами объединимся в две команды, которые будут соревноваться между собой в активности и правильности ответов.

Деление на команды. Ведущий предлагает участникам вытянуть из пучка ленточку красного или зеленого цвета. Те, кто вытянули ленточки красного цвета – становятся участниками одной команды, зеленого - другой. Детям помогают завязать ленточки на руке.

– Но прежде чем отправляться в путь надо понять, на сколько команды дружны и готовы к путешествию. Первым заданием для вас станет упражнение под названием «Мы команда».

Проведение: Каждой команде дается задание изобразить определенный механизм, например тостер, печатную машинку, газонокосилку, луноход, пароход, вертолет. В течение 5-10 минут команды готовятся. По истечении времени каждая команда изображает свой механизм, а остальные участники должны догадаться, что изображено.

– Вы замечательно смогли изобразить и отгадать те механизмы, которые были предложены вашим командам. И теперь вы готовы к путешествию, так же дружно надо будет проходить все этапы. Придумайте название своей команде и выберите капитана. Готовы? В путь.

2. Основная часть.

Условия игры. За правильные ответы команды получают баллы – цветок тоже цвета, что и ленточки у участников команды. Общее количество набранных цветов подсчитываются после прохождения всего маршрута, создается большой букет и определяется команда победительница.

Город Знаек

Интеллектуальная занимательная викторина

№	вопросы:	ответы
1.	Самая крупная ягода	арбуз
2.	Общее название плодов, вырастающих на деревьях	фрукты
3.	Зимний вид спорта, для которого используют 2 деревяшки (деревянные доски)	лыжный спорт
4.	Человек, использующий для передвижения 2 колеса (движущийся на 2 колесах)	велосипедист
5.	В какое время суток садится солнце летом (вы ложитесь спать зимой)	вечером
6.	Время суток, которое используется для восстановления сил	ночь
7.	Круглый предмет необходимый для игры в баскетбол	мяч

8.	Человек, обучающий спортсменов	тренер
9.	Мелкие летающие «вампиры»	комары
10.	Живая ядовитая «веревка»	змея/гадюка
11.	Средство быстрого передвижения по льду (твердой воде)	коньки
12.	Средство быстрого передвижения по воде (жидкой воде)	лодка
13.	Вредный газированный напиток черного цвета	кола
14.	Очень полезные вещества, содержащиеся в продуктах, но неразличимые невооруженным глазом	витамины
15.	Занятия, укрепляющие здоровье и придающие сил	спорт
16.	Техника, неразумно длительное пользование которой, приводит к ухудшению зрения и здоровья в целом	телевизор, компьютер
17.	Обязательная утренняя гигиеническая процедура	умывание
18.	Врач, любящий проверять чужие рты	стоматолог
19.	Что «подарит» тебе змея при укусе	яд
20.	Жидкость, без которой невозможна жизнь	вода
21.	Самое важное блюдо в обед	суп
22.	Продукт, из которого производят творог	молоко
23.	Маленький предмет, за которым бегают целая толпа хоккеистов	шайба
24.	Имя первого космонавта	Юрий
25.	Микро вредители, причина большинства заболеваний	микробы
26.	Природное сладкое тягучее лакомство, очень полезное для человека	мед
27.	Основной цвет в природе, радующий нас летом	зеленый
28.	Что необходимо человеку после окончания труда	отдых
29.	Сколько раз в день необходимо чистить зубы	два
30.	Перечислить предметы личной гигиены	з/щетка, мочалка, полотенце, расческа
31.	Фрукт в котором содержится больше всего витамина С	лимон
32.	Самый ядовитый гриб в лесах России	белая поганка
33.	Какую ягоду обычно используют во время болезни	малина
34.	Ягода, из которой готовят «Царское» варенье	крыжовник
35.	Название растения, из которого готовят гречневую кашу	греча
36.	Название растения, из которого готовят манную кашу	пшеница
37.	Какое растение прикладывают к ранке, если под рукой нет медикаментов	подорожник
38.	Обувь, ускоряющая движение в воде	ласты
39.	Предмет гардероба, защищающий от солнечного удара	головной убор
40.	Какой напиток лучше всего утоляет жажду	зеленый чай
41.	Период отдыха для школьников	каникулы, перемена
42.	Эмоция, без которой невозможна здоровая жизнь	радость

Каждый правильный ответ команды фиксируется на доске маркером, общее количество правильных ответов подсчитывается..

Город Веселых Человечков.

Испытание первое.

Одна команда должна без слов изобразить какой-либо вид спорта так, чтобы другая команда смогла его угадать. Сначала изображают игроки одной команды – другая отгадывает, затем команды меняются ролями. Лучше, если изображать вид спорта будут одновременно все игроки команды.

Смена ролей происходит 4-6 раз. За каждую отгаданную пантомиму, команда, ее изображавшая получает один балл

Испытание второе.

Я буду вам поднимать карточки с изображением веселых человечков, которые приняли разные спортивные позы. Задача каждой команды как можно дружнее, всем вместе изобразить то, что показывает наш веселый человечек.

За игру одна или обе команды получают по одному баллу (листку), за дружность выполнения задания. Общее количество набранных баллов/листочков суммируется и сообщается команде перед переходом на следующий островок.

Город Здорового Питания.

Каждой команде по очереди предлагается отгадать загадки. Каждый правильный ответ команды фиксируется на доске маркером. Команда, давшая большее количество правильных ответов получает балл. (Загадки в приложении 1)

Город полезных привычек.

3 – 5 помощников ведущего, играющие роль «микробов», одевают на себя костюм микроба. Участники команд стараются убежать от «микробов» и не оказаться «заляпанными» ими. Если игрока «заляпали», он отходит в сторону. Можно вернуться в игру, сообщив микробу, как с ним бороться – моют руки, фрукты и овощи, укрепляют иммунитет, занимаются спортом, и т.д.

Беседа: Вы знаете кто такие микробы? Где они могут встретиться в жизни? Чем они опасны и как с ними можно бороться?

Танцевальный городок Радости.

Ведущий предлагает обеим командам сыграть в музыкальную игру «Лавата», для чего необходимо встать в общий круг и начать движение вправо под слова:

Куплет: Дружно танцуем мы
Тра-та-та, тра-та-та,
Танец веселый наш
Это «Лавата».

Припев:

Мои руки хороши, а у соседа лучше. (Взяться за руки и снова идти по кругу)

Повтор куплета.

Припев:

Мои локти (плечи, спина, колени, уши) хороши, а у соседа лучше. (Взяться за названную часть тела соседей справа и слева и снова идти по кругу).

Столица острова - город Здоровья.

Помощники подсчитывают набранные командами баллы. Ведущий подводит итог.

Команда – победительница получает основной приз, а другая команда – поощрительный.

3. Заключение.

Обсуждение игры

Достаточно спросить детей об их самочувствии, понравилась ли им игра и если да то чем именно. Ведущий подводит итог и благодарит детей за участие.

Приложение 1

Загадки

- | | |
|--|---|
| 1. Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(Морковь) | 4. Лоскуток на лоскутке –
Зеленые заплатки
Целый день на животе
Нежится на грядке.
(Капуста) |
| 2. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(Малина) | 5. В огороде вырастаю
А когда я созреваю
Варят из меня томат,
В щи кладут
И так едят.
(Помидоры) |
| 3. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили?
(Картофель) | 6. Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке, |

Крепкие, соленые.

(Огурцы)

7. Яркий, сладкий, наливной,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики
Из далекой Африки

(Апельсин)

8. Вырастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожует
Даже маленькую дольку –
Будет пахнуть долго-долго.

(Чеснок)

9. Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.

(Молоко)

10. Что за плод!
Шкатулка с секретом!
Семена – стекляшечки
на вид,
Все прозрачные, все розового
цвета.
Потрясешь – как странно –
не звенит.

(Гранат)

11. К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.

(Арбузы)

12. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь, в птицу
Может превратиться.

(Яйцо)

13. Сидит дед в сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

(Лук)

14. Круглая, да не мяч,
Желтая, да не масло,
Сладкая, да не сахар,
С хвостиком, да немышь.

(Репа)

15. Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный
и душистый,
Он и черный, он и белый,
А бывает подгорелый.

(Хлеб)

16. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки.

(Яблоко)

17. Низок да колюч,
Сладок, да пахуч,
Ягоды сорвешь –

Всю руку обдерешь.

(Крыжовник)

18. В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем таких, как я,
Будет целая семья!

(Зерно)

