Игра, посвященная ЗОЖ

Составила Журавлева В.А.

Цель: формировать у учеников навыки здорового образа жизни.

Задачи:

1) воспитывать потребность здорового образа жизни,

2) сформулировать и усвоить правила здорового образа жизни,

3)познакомить учащихся с формами и правилами отказа от вредных привычек.

Основные правила здорового образа жизни.

1. Правильное питание. (эти подсказки висят на доске)

2.Отдых и благотворное влияние сна.

3.Активный образ жизни.

4. Отказ от вредных привычек.

Конкурсы для команд:

**1.**

Выбери слова для характеристики здорового человека (слова записаны на доске).

* румяный
* бледный
* толстый
* стройный
* ловкий
* крепкий

**2.**

**Игра "Полезно - вредно".**

- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (полезно).

- Заниматься физкультурой: (полезно).

- Перед употреблением не мыть овощи: (вредно).

- Пить соки овощей и фруктов: (полезно).

- Употреблять в пищу не знакомые растение: (вредно).

- Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу:. (полезно)

- Во время еды отвлекайся, читай, смотри телевизор:. (вредно)

**3.**

- Объясни пословицы:

1). Болен - лечись, а здоров - берегись.

2). В здоровом теле - здоровый дух.

3). Здоров будешь - всего добудешь.

4). Живи разумом, так и лекаря не надо.

**4.**

Игра со зрителями « Меню школьника» в номинации « ЗАВТРАК»

Нужно выбрать правильное меню Завтрака.

Икра из кабачков (консервированная)

Омлет натуральный

Чай с сахаром и лимоном

Сыр твердый

Хлеб пшеничный

Хлеб ржано-пшеничный

Фрукты по сезону (яблоки)

2 вариант:

Кофе

Пироженое

Сухарики с приправой

Лимонад

Копчёная колбаса

Жареный хлеб

Шоколад

3вариант:

Кока- кола

Чипсы

Солёный огурец

Селёдка

Жареное яйцо

Конфеты

Сгущенка

**5.**

*«Рюкзак с которым ты пойдёшь по жизни»*

*Доброта, Радость, Здоровье, Разум, Спорт, Правильное питание, Положительные эмоции, Любовь, Режим дня, Сила воли, твёрдость характера.-*ребята выбирают и помещают в интерактивный рюкзак*.*

***6.Загадки***

.Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (**Лыжи)**

2. Буйное море
Играет на просторе,
Кит приплыл –
Рот раскрыл,
А во рту – решётка,
Льётся море сквозь неё –
Волна к волне покорно льнёт.
**(Волосы и расчёска)**

3.Белое корыто
К полу прибито.
**(Ванна)**

4.Зеленый луг,Сто скамеечек вокруг,От ворот до воротБойко бегает народ. На воротах этих -Рыбацкие сети. **(стадион, футбольное поле)**

5. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт.
**(штанга)**

6.Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (**баскетбол)**

7. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. *(***фигурист)**

     8. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода**(пловец)**

9.На земле он всех сильней,

Потому что всех умней (**человек)**

10. Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким (**спорт)**

12. Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться.

В соревнованиях побеждать

И бодрость духа не терять (**тренер)**

13.В одной комнатушке соседи живут.

Одни все кусают, другие жуют (**зубы)**

14.А теперь такой вопрос:.

Что за мышечный насос

В нашем теле кровь качает,

Никогда не отдыхает? (**сердце)**

15. Кто для блага всех людей,

Кровью делится своей? **(донор)**

**7.**

**Собрать поговорки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курильщик |   | Сам себе могильщик |
| Табак и верзилу |   | Сведет в могилу |
| Табак- |   | Забава для дураков |
| Курить- |   | Здоровью вредить |
| Когда появляется табак |   | Удаляется мудрость |
| Поздороваешься с сигаретой |   | Попрощаешься с умом |
| Болен - лечись, |   | А здоров - берегись. |
| В здоровом теле - |   | Здоровый дух. |
| Если хочешь быть здоров - |   | Закаляйся. |
| Здоровье не купишь - |   | Его разум дарит. |