

# Игра « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

(для учащихся 3 – 4 классов)

Тухова Марина Ивановна

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** - получение школьниками информации о значимости здорового образа жизни;  
- формирование представлений о возможности саморегулирования собственного здоровья;  
- развитие интереса школьников к своему организму и условия его функционирования.

## *Ход занятия.*

**Учитель:**

Добрый день!

Ну а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

Что на свете дороже всего? (Здоровье)

Почему?

Сегодня мы проведём игру – соревнование: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Жюри будет оценивать ваши ответы, учитывая вашу находчивость, дисциплину, быстроту, правильность и вашу сплочённость.

Итак, команды подойдите к сцене.

### **1.Конкурс: «Собери пословицу и объясни её»**

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать: кто быстрее?

А) Всем даёт здоровье молоко коровье.

Б) Чистая вода – для хворобы беда.

В) Здоровые зубы – здоровые люди.

Г) Чистым жить – здоровым быть.

### **2. Конкурс: « Глаза – зеркало души».**

- Наверно вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»? А что называют зеницей ока? ( Глазной зрачок)

- До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать, как в школе, так и дома. При это большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение.

- Поиграем в игру. Каждой команде выдаются листы, где написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить.

1. Читать лёжа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Тереть глаза грязными руками.
4. Читать при хорошем освещении.
5. Читать в транспорте.
6. Делать гимнастику для глаз.
7. Улучшить освещение своего рабочего места.

8. Чаще бывать на свежем воздухе
9. Смотреть телевизор не меньше трёх часов в день.
10. Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.
11. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зелёный лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
12. Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

Уверена, что всё вы это знаете,  
На практике с успехом применяете,  
Но лучше лишний раз предостеречь:  
Не забывайте зрение беречь!

- А сейчас жюри проверит, что у вас получилось. (Слово жюри).

### **Игра с залом.**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

Давно доказано на деле:  
Здоровый дух в здоровом теле,  
Об этом забывать нельзя  
Зарядка всем нужна, друзья!  
Ну-ка проведём разминку.  
Смотрим вверх, прогнули спинку.  
Покачали головой  
Руки в крест перед собой.  
Покажите радость встречи,  
Руки, положив на плечи.  
Покачались, как качели.  
Ах! – и встали.  
Ох! – и сели.  
Снова встали, сели встали.  
Пальцы сжали и разжали.  
Ну, устали?

### **3.Конкурс: «Сценический»**

Командам предстоит инсценировать или изобразить пантомимой правила гигиены, которые необходимо соблюдать. Задание в конвертах.

1. За едой не спешите, хорошо разжёвывайте пищу!
2. Перед едой мойте руки мылом.
3. В сильную жару нельзя ходить с непокрытой головой.
4. При кашле и чихании закрывайте рот платком.

Остальные болельщики отгадывают, какие правила гигиены обыгрываются в сценке или пантомиме.

### **4.Конкурс: «Сюрпризный шуточный».**

Участвуют капитаны команд.

- Сначала надо отгадать загадки.
1. Между двух светил в середине я один. (Нос).
  2. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).

3. Вокруг проруби сидят белые голуби. (Зубы).
  4. Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. (Зубы, язык).
- Пейте, дети, молоко, будете здоровы!
  - Побеждает тот игрок, который выпьет молоко быстрее.

Пока жюри подводит итоги конкурсов, проведём **игру с залом**.

### **Ослепительная улыбка.**

Только тот, кому не лень  
Чистит зубы дважды в день,  
Весело смеяться будет  
И про кариес забудет,  
Ведь улыбкой будет он  
Белоснежной награжден.

- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

Вам, мальчишки и девчонки,  
Приготовила частушки.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: «Нет, нет, нет».

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет.)

Чтобы блеск зубам придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет.)

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ –

Молодчина Люда? (Нет.)

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать!  
Это правильный совет?  
(Нет. Нет, нет.)

Навсегда запомните, милые друзья,  
Не почистив зубы, спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

**Заключительное слово учителя:**

- Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Слово предоставляется жюри! (подведение итогов игры).

**Используемая литература:** «Настольная книга классного руководителя»  
Л. И. Саляхова. Москва «Глобус» 2007г.  
Журнал «Начальная школа» 1999г. №5