

ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ «ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»



Цыплякова Инна Петровна,
воспитатель ГПД
ГУО «Средняя
школа № 3 г. Ново-
полоцка»

Андрейчик Алла Петровна,
воспитатель ГПД ГУО «Средняя
школа № 3 г. Новополоцка»

ОПЫТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ ЗНАНИЙ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В статье приводится пример игры-путешествия, которая поможет воспитателям группы продленного дня, педагогам осуществлять целенаправленную работу по пропаганде здорового образа жизни для детей начальных классов. Материал предоставлен в доступной игровой форме.

ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ «ГОРОД ЗДОРОВЬЯ»

Цель: обобщение и систематизация знаний учащихся о правилах здорового образа жизни, формирование убеждения о пользе здорового образа жизни.

Задачи:

общеобразовательная: формировать и закреплять знания детей о здоровье, о ЗОЖ;

коррекционная: корректировать отношения в коллективе, способствовать созданию благоприятной атмосферы;

развивающая: развить внимание, воображение, творческое мышление, творческие способности;

воспитательная: воспитывать умение слушать и уважать своих товарищей, способствовать формированию здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

Ведущая. Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть зима нам стучит снегопадом в окно,
Но в классе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Ведущий. Здравствуйте! Так говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Сегодня у нас необычный праздник, его можно назвать школой здоровья. На нашем празднике мы будем учиться беречь и укреплять свое здоровье, откроем секреты здорового образа жизни.

Ведущая. Ребята! Мы приглашаем вас совершить удивительное путешествие в необыкновенный Город Здоровья. В путешествии нам понадобится карта города. Она поможет нам не сбиться с пути.

Ведущий. Наше путешествие в город Здоровья начинается! И я предлагаю вам прогуляться по УЛИЦЕ МОЙДОДЫРА. Смотрите, ребята! Кто это идет нам навстречу?!

(На сцену выходит ученик в одежде доктора.)
СЦЕНКА «Доктор и Грязнулька».

Доктор: Ребята, я хочу узнать перед началом праздника: как ваше самочувствие? Нет ли среди вас тех, кого надо срочно госпитализировать, подлечить таблетками, сделать укол или проконсультировать?

(Появляется странного вида девочка: грязная, всклокоченные волосы)

Грязнулька: Доктор, доктор! Я к Вам за помощью!...

Доктор: Как вас зовут?

Грязнулька: Грязнулька! А что?

Доктор: Грязнулька?! Странное имя! А что с вами случилось? Что вас беспокоит?

Грязнулька: Я не знаю... Доктор, но мне очень плохо: у меня нет сил, я плохо сплю, ничего не успеваю делать, все мое тело болит, настроение уж-ж-жасное.

Доктор: Расскажите сначала и поподробнее.

Грязнулька: Я родилась здоровым ребенком, но как только пошла в школу, со мной что-то случилось. Утром я просыпаюсь за 5 минут до начала уроков, не завтракаю, не умываюсь, даже не расчесываюсь – бегу в школу. На уроках зеваю и засыпаю. После уроков быстрее бегу домой, ем все, что под руку попадет: колбасу, сосиски, сардельки, мороженое, мармелад, зефир, шоколад, вафли и ложусь без сил на диван. Потом смотрю с родителями сериалы, пока не засну.

И так каждый день... Мой вес... о-о! Доктор! У меня большое сердце, легкие, желудок, позвоночник, зубы, нервы. Что со мной, доктор? Что мне делать?

Доктор: С вами, больная, все ясно! Вы ведете неправильный, нездоровый образ жизни. Ваше состояние критическое! Вам нужна срочная помощь. Ребята, давайте расскажем девочке-Грязнульке, как надо правильно организовать свой режим дня.

Выходят дети и читают стихи.

**Я люблю семь правил ЗОЖ,
Ведь без них не проживешь!**

1. Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
2. Долго, долго, долго спал –
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь
3. Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.
Много на ночь есть не буду.
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.
4. Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед –
Укрепил иммунитет.
5. Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.
6. Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,

Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

7. Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко.

8. Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

9. Отдыхать – не значит спать,
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

**От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.**

Ведущая. Наше путешествие продолжается! И мы подошли к кафе «ВИТАМИНКА». Здесь нас встречает знаменитый Доктор Айболит со своими друзьями.

Инсценировка «Доктор Айболит»

Доктор Айболит:
Здравствуй, Миша,
Что не весел?
Что так низко нос повесил?
Опечалился чему?

Медведь:
Сладостей я скушал тьму.
Позабыл почистить зубы.
Вот теперь я слезы лью.
Что мне делать не пойму?

Доктор Айболит:
Не печалься, не тужи.
Все в твоих руках, держи.
(Дает зубную пасту и щетку.)

Чисти зубы по утрам
И, конечно, вечерам.
И забудешь навсегда
Про зубную боль тогда.

Доктор Айболит: (Обращаясь к зайцу)
А ты, заяц, почему
Нацепил очки на лбу?
Или зрение ослабло,
Или модно это стало?

Заяц:
Я писал в тетради носом,
Книжки в темноте читал,
Телевизор свой любимый
Никогда не выключал.
А теперь я даже маму
Вижу только из очков.

Доктор Айболит:
Это дело поправимо.

Только ты не забывай,
Чтобы зрение сохранить
Витамин А нужно пить.

Собака:

Ой, животик мой болит.
Помоги мне, Айболит!

Доктор Айболит:

Вот тебе лекарство, друг, (мыло)
Только ты уж не забудь
Руки с мылом вымыть.
Пусть

Все микробы пропадут
И бактерии умрут.

Доктор Айболит: (к Лисе)

Ну, голубушка, Лиса,
Признавайся, как дела?

Лиса:

Голова болит немножко,
Спать охота. Этой ночью
Телевизор допоздна
Мы смотрели как всегда.

Доктор Айболит:

Ты, Лиса, еще мала
И поэтому должна
Много спать и высыпаться.
А чтобы школу не проспять,
Ты ложись пораньше спать.

Петух:

Доктор, дайте мне лекарство!
Мне болит спина.
Очень сгорбилась она!

Доктор Айболит:

Напрасно.
Здесь лекарство ни к чему.
А чтобы выпрямить осанку,
Сделай правильной посадку.
Спинку ровненько держи,
Не сутулься, носом не пиши.

Волк (хрипит, кашляет):

Помоги мне! Доктор Айболит!
Очень горлышко болит!

Доктор Айболит:

Та-а-ак! Все ясно, все понятно.
Ты без шапки и без куртки
Ел мороженое.

Сутки ты на улице гулял,
Громким голосом кричал.
Вот поэтому охрип.

У тебя, наверно, грипп?
Всем больным я помогу
Витамины пропишу!

Витаминов очень много,
Как в них разобраться?

К доктору, друзья,
Нужно обращаться!

Ведущий. А мы приглашаем вас в кафе «Витаминок»

Витамины. Чтобы в жизни путь был длинным

Ешьте, дети, витамины!
Витамины А, В, С – так мы называемся

Быть полезными вам всем
Очень постараемся!
И расскажем вам о том,
Где и как мы все живем.

Витамин А

Я – витамин чудесный А,
Вам рост и зрение даю.
Кто, ребята, мне расскажет,
В чем расту я и живу.

Дети: Витамин А содержится в рыбном жире, печени, яйце, сливочном масле, моркови и красном перце, а еще в зеленом луке, салате, щавеле, шиповнике, красных томатах и абрикосах.

Витамин В

В – волшебный витамин,
За вашу кровь я отвечаю.
Здоровым и румяным быть
Я каждому желаю!
А кто может перечесать,
Для этого, что надо есть.

Дети: Витамин В содержится в мясе, крупах, почках, капусте, картофеле и зеленом горошке, а еще в пшеничном хлебе, молоке, орехах, гранате, бананах и землянике.

Витамин С

С – важнейший витамин,
Очень всем необходим.
Я с инфекцией борюсь,
Ваши раны заживляю.
Подскажите всем, друзья,
В чем меня употребляют.

Дети: Витамин С есть в шиповнике, клубнике, крыжовнике, картофеле и сладком перце, а еще в капусте, зеленом луке, лимонах, апельсинах и мандаринах.

Витамин Д

Вашим косточках расти
Витамин Д помогает.
Где его можно найти,
Подскажите, кто-то знает?!

Дети. Витамин Д находится в рыбьем жире, яйцах, рыбе, печени, сельди и грибах.

Витамин Р

Голова, чтоб не болела,
А сосуды были крепки,
Витамин Р употребляйте, детки!

Дети. Этот витамин живет в печени, говядине, курином мясе, в рыбе и капусте, а еще в укропе, моркови, сливах и персиках.

Все вместе: Витамины – это жизнь! С ними нужно всем дружить!

Витамины потребляй и здоровье прибавляй!

Ведущая. Ребята, посмотрите! На карте города Здоровья есть площадь Хорошего настроения. Но чтобы на нее попасть мы должны пройти через мост Вредных привычек. Нам предстоит испытания. Вы готовы пройти этот путь?! Тогда вперед!

МОСТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЧАСТУШКИ

1. Пропоем мы вам частушки,
Слушайте внимательно
И под музыку все вместе
Хлопайте старательно!

2. Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

3. С книгою в руках лежу,
У компьютера сижусь.
Ой, купите мне очки –
Не работают зрачки.

4. Вот я прыгнул дальше всех.
Ждет теперь меня успех.
А проснулся – не пойму,
Почему я на полу?

5. Коль ты хочешь сильным быть
И «качком» казаться,
На диванчике лежи,
Не вздумай закаляться.

6. Если хочешь быть здоровым
И ангиной не болеть,
То сосульки ешь без меры,
В стужу можешь песни петь.

7. Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

8. Пожелаем вам здоровья,
Чтобы боли все ушли.
Завершаем петь частушки,
Просим хлопать от души!

ИГРА С ЗАЛОМ (ведущие)

Следующее испытание – игра на внимание (ведущие хором).

1. Вам, мальчишки и девчонки,
Приготовили советы мы.

2. Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

3. На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

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

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

6. Говорила маме Люба:
– Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?

7. Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

8. Ох, неловкая, Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?

9. Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

10. Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?

11. Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

12. Молодцы же вы, ребятки!
Будет все у вас в порядке!
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что – нет.

Ведущий. Народная мудрость гласит: «Хорошее настроение – половина здоровья!».

И следующую остановку мы сделаем на ПЛОЩАДИ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

Здесь мы с вами отдохнем, поиграем и споём.

• ПЕСНЯ «ПЕРЕМЕНА»

ЗАГАДКИ

1. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолоков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком. (Расческа)
3. Лег в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)
4. Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится. (Мыло)
5. Вы меня намыльте смело,
сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру,
грязь любую ототру. (Мочалка)
6. Я всегда тебе нужна,
Горяча и холодна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (Вода)
7. Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всем заметные!
Мы полезные продукты,
А зовемся просто... (Фрукты)
8. Чтобы мы никогда и ничем не болели.
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,
Чтобы мы на пятёрки уроки учили,
Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься... (Зарядкой)

• ТАНЕЦ «ЗАРЯДКА»

Ведущий. Здорово повеселились! Даже настроение поднялось!

Ведущая. А наше путешествие продолжается! Остановка, к которой мы приближаемся, называется ПАРК. Здесь живут ДОБРЫЕ СОВЕТЫ, которые помогут нам позаботиться о своем здоровье, чтобы расти крепкими, все успевать и хорошо учиться!

Советы

1. Здоровье – это кладезь,
его нельзя купить.
Однажды потерявши,
его не возвратить.
 2. Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
 3. Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
 4. И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
 5. Фрукты есть как можно больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,
Про уроки не забыть.
 6. Свежим воздухом дышите.
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
 7. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!
- Все:** До свидания! Будьте здоровы!

ПАМЯТКИ (вручают каждому классу)

Ведущая. Праздник веселый удался на славу.
Я думаю, всем он пришелся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Ведущий. Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник завершаем и всем пожелаем...

Все вместе: Здоровья, успехов и счастья во всем!