Игровая программа по станциям «Я здоровье берегу »

Цель : создание благоприятных условий для расширения кругозора, укрепления здоровья и организации досуга детей.

Задачи:

-помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми ,приобщения к здоровому образу жизни

-работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания

-воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

- развивать познавательный интерес детей;

- вовлечь детей в игровую деятельность;

- научить работать в команде;

- содействовать сплочению детского коллектива

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ход программы

Воспитатель: Добрый день, дорогие друзья!

 Сегодня нам, предстоит выполнять задания по станциям, где вы научитесь работать в одной команде, принимать решения, сотрудничать и помогать друг другу.

 Команды придумали уже свое название, выбрали командира и готовы приступить к самым интересным и веселым испытаниям! Удачи вам!

(Каждая команда получает маршрутный лист, на котором указан путь прохождения станций. По прибытию на станции команда получает задание. Участникам нужно быстро и четко выполнить его. Если задание выполнено, ответственный человек за свою станцию в маршрутный лист выставляет количество баллов и ставит свою роспись. Игра продолжается до тех пор, пока команды не пройдут все станции.)

СТАНЦИЯ «Мой режим дня»

Дети рисуют на бумаге и представляют свой режим

СТАНЦИЯ « Наше здоровье»

ЗАДАНИЕ №1

Поставь знак «+» если полезно, или «-» если вредно:

Читать лёжа

Чистить зубы два раза в день

Играть в компьютерные игры по 3 часа в день

Смотреть близко телевизор

Умываться по утрам

Часто есть сладкое

Читать при хорошем освещении

Кушать фрукты и овощи

Закаляться

Грызть ручки и карандаши

Перед сном есть и пить

Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы

Кататься на лыжах

Грызть ногти

Помогать родителям по дому

Тереть глаза грязными руками

Улыбаться

Делать утреннюю зарядку

Обливаться холодной водой

ЗАДАНИЕ №2

Вспомнить пословицы и поговорки о здоровье, соединить начало и конец пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.В здоровом теле | а проживёшь дольше |
| 2. Здоровье | б. здоровый дух. |
| 3. Двигайся больше | в. не возьмёт недуг |
| 4. Кто рано встает | г. дороже золота. |
| 5. Добрый человек | д. залог здоровья. |
| 6. Чистота | е. тот дольше живет. |
| 7. Ешь чеснок и лук | ж. воды не бойся. |
| 8. Чаще мойся | з. здоровее злого |

ЗАДАНИЕ №3 (Отгадать загадки)

1. Хоть ранку щиплет он и жжет. Отлично лечит рыжий… (Йод);
2. Никогда не унываю, есть улыбка на лице. Потому, что принимаю витамины… (А,В,С);
3. Я под мышкой посижу, что надо укажу. Разрешу тебе гулять, или уложу в кровать. (Градусник);
4. Для царапинок Аленке, полный есть флакон… (Зеленки);
5. Очень горький, но полезный, защищает от болезней. И микробам он не друг, а зовется просто… (Лук)
6. Я всегда тебе нужна. Называюсь я… (Вода);
7. А теперь такой вопрос: Что за мышечный насос в нашем теле кровь качает, никогда не отдыхает? (Сердце);
8. Коль крепко дружишь ты со мной, настойчив в тренировках, то будешь в холод, дождь и зной выносливым и ловким. (Спорт);
9. Что бы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом, не хворал и был в порядке, делай каждый день… (Зарядку);
10. Педиатра ты не бойся, не волнуйся, упокойся, не капризничай, не плач, это просто… (Детский врач).

СТАНЦИЯ «Придумать слово»

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов имеющих отношение к здоровому образу жизни.  Например, буква «3» - зарядка, закалка, задор и т.д.

Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.

За правильные ответы на каждую букву –1 балл.

СТАНЦИЯ «Юный поваренок»

(составить меню)

Выбрать из предложенных блюд

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Каша овсяная | Салат из огурцов | Гамбургер | Картофель фри |
| Бутерброд с сыром | Компот | Кока-кола | Жвачка |
| Какао | Банан | Вермишель быстрого приготовления | Жареные пельмени |
| Борщ | Сок натуральный | Чипсы | Сникерс |
| Курица отварная | Запеканка творожная | Сухарики | Кукурузные палочки |
| Пюре | Чай | Крепкий кофе | Пицца |

СТАНЦИЯ «Полезные продукты в загадках»

* Самый распространенный фрукт. ( Яблоко)
* 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)
* Эту сушеную ягоду мы знаем как изюм. Виноград.
* Самый нежный фрукт. (Персик)
* Самая большая ягода. ( Арбуз)
* Ягода, похожая на шишку. (Ананас)
* Фрукт, получивший название «королевский плод» (Груша)
* Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. (Мандарин)
* 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)

СТАНЦИЯ «Любимая игра»

Командам нужно организовать и провести по одной любимой игре

СТАНЦИЯ «СПОРТИВНАЯ»

Командам необходимо на время выполнить задания. В командную карту заносится время, затраченное на выполнение задания, и количество выполненных упражнений в задании.

1 ЗАДАНИЕ: Построиться по росту от самого высокого участника команды к самому низкому.

2 ЗАДАНИЕ: Пяти участникам команды положив друг другу на плечи руки выполнить наибольшее количество приседаний (за 15 сек.)

3 ЗАДАНИЕ: Всем членам команды по очереди прыгать на скакалке( учитывается количество всех прыжков)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, СЛОВО ЖЮРИ, НАГРАЖДЕНИЕ КОМАНД, ВРУЧЕНИЕ ГРАМОТ

Ребята, я желаю Вам быть всегда здоровыми и счастливыми. Удачи всем и крепкого здоровья!