Интеллектуальная игра «Быть здоровым это здорова»

Цель: формировать интерес к здоровому образу жизни, ценностное отношение к собственному здоровью, развивать коммуникативные навыки самообслуживания; продолжать воспитание мировоззрения направленного на здоровый образ жизни.

 Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте ребята и уважаемые гости ! Мы сегодня собрались с вами чтобы провести интеллектуальную игру «Быть здоровым это здорова .Здоровье- величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

1. - Ребята , а как вы понимаете эти слова , «Быть здоровым это здорова».

 Ответы детей (есть полезные продукты, заниматься спортом, соблюдать режим дня, больше быть на воздухе и. т. д.)

- Что нужно сделать для того, чтобы наш организм дольше оставался здоровым? (нужно соблюдать определенный режим жизни когда чередуются различные виды деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон).

- При правильном их чередовании организм будет меньше ощущать усталость.

- Ребята, а как это можно назвать, когда чередуются различные виды деятельности

 Режим дня.

-Да ребята это режим (рассматривание иллюстраций).

2. Воспитатель: - Ребята, что вы видите у меня на столе? (ответы детей да это корзинка с продуктами питания).

-А как вы можете поделить эти предметы на «вкусные» и «невкусные»?

-Выберите «полезные» продукты в одну корзинку, а «неполезные» в другую. (чипсы, лимонад, кириешки , шоколад, чупа-чупс) ,(фрукты, овощи , кефир, каша, молоко и т.д.)

-Почему вы так считаете?

- А все ли вкусное полезно? Нет.

-А как вы думаете , какие полезные продукты мы должны употреблять в пищу? (фрукты, овощи, молочные продукты, каши ,мясо).

-А почему? ответы детей ( Потому ,что в них много разных витаминов полезных для человека).

- Назовите вредные для здоровья продукты ? ( чипсы, кириешки , сухарики, кола и т. д )

-А почему? В них много сахара, красителей, заменителей , различных добавок не полезных для здоровья.

- Значит одно из важных правил, является правильное и здоровое питание.

3 Воспитатель: - Ребята, перед вами стоит коробка , а вы посмотрите что в ней.

-Подумайте , выберите те предметы которыми нельзя пользоваться другому человеку? (объясните выбор) ответы детей.

-Почему этими предметами нельзя пользоваться другим? Это личные вещи и на них могут быть микробы.

- А какие правила гигиены мы должны соблюдать?

-Дети: Мыть руки, лицо и шею, чистить зубы, принимать душ каждый вечер.

- Молодцы! Мы продолжаем нашу игру.

4 Воспитатель:- А следующее задание такое, у вас лежат листы с заданием нужно найти какие привычки вредные, а какие полезные и соединить стрелочкой, вредные привычки (курение, много есть сладкого, мало двигаться, переедать, долго сидеть у телевизора, компьютера и т.д.).

-А какие привычки мы должны в себе развивать, чтобы сохранить здоровья? Полезные привычки, найдите их на карточках и соедините стрелочкой.

Молодцы!

5 Воспитатель: а сейчас дорогие гости наши ребята предлагают всем встать и подвигаться, они будут показывать вам движения ,а вы будите повторять. « Танец утят».

- А что мы с вами сейчас делали? Танцевали.

-Значет движение является полезным для нашего здоровья.

6 Воспитатель : Ребята, а сейчас я предлагаю поиграть в игру ,а называется она « Доскажи словечко» .

-От нас коровки далеко ,

А близко – в пачке …(молоко).

-Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице…(морковь).

Какой общий витамин в этих продуктах (витамин А) это витамин роста.

-Без нее на кухне пусто,

В щи добавим мы …( капусту).

-На грядке вырос молодец

Зеленый длинный …( огурец )

-А какой общий витамин присутствует в этих продуктах? (это витамин С.) Он закаливает организм, помогает бороться с микробами.

Молодцы!

7 Воспитатель: - А теперь мы поиграем в игру ,а называется она « Собери пословицу о здоровье»

В конверте вложены предложения с пословицами которое разделены на слова . Вы открываете конверт и составляете предложения.

1. «Где здоровье там и красота».
2. « Кто аккуратен , тот людям приятен».
3. «Если хочешь быть здоров ,– закаляйся».

Воспитатель: Здоровье – это здорово, все знают ,

 И поэтому все дети изучают

 Науку ,как здоровье сохранить

 Что делать, чтоб себе не навредить

 Питайтесь все всегда рационально.

 И чистоту в жилище сохраняйте.

 Законы гигиены выполняйте.

 Пусть пропадут болезни без возврата.

 Здоровье - это здорово ребята.

Вот и закончилась наша игра. Я думаю, что вы запомнили все правила и будите их выполнять на протяжении все своей жизни.

Итог занятия.