

Азбука

здоровья

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое **здоровье** и как его измерить?



Цель:

- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ формирование у детей устойчивого интереса к познанию;
- ✓ развитие творческих способностей.

- Здоровье человека в большей степени зависит от него самого. А для этого мы с вами должны быть физически активными, большую часть свободного времени находиться на свежем воздухе, заниматься творчеством, быть добрыми, умеренно и правильно питаться. *Ведь неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6 – 10 лет!*
- Также очень плохое влияние на здоровье человека оказывают употребление наркотиков, алкоголя, никотина.
- Будем вести здоровый образ жизни и проживём долго и счастливо. И чтобы у нас всё получалось, предлагаю вам отправиться в путешествие и изучить **Азбуку здоровья**.
- Ведь простая азбука вам всем известна? А значит, вы легко вспомните названия овощей, фруктов, ягод, начинающихся на определённую букву алфавита.
- За каждое правильно выполненное задание вы будете получать букву. Победителем станет команда, набравшая большее количество букв.
- В нашем поезде 6 вагонов и мы будем переходить из вагона в вагон, играя и соревнуясь.

вагон «Загадочный»

Задаётся по 5 вопросов каждой команде.

1. Какой из этих продуктов не делают из молока? (Сыр, творог, хлеб, сметана.)
2. Говядина – это мясо... (коровы, барана, свиньи, курицы).
3. Из какого растения пекут белый хлеб? (Картофель, пшеница, авокадо, крапива.)
4. Главный источник витаминов... (мясо, фрукты, рыба, напитки).
5. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный. (Суп, сок, компот, кисель.)

6. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу? (Винегрет, укроп, петрушка, салат.)
7. Приготовление какого блюда не обходится без свёклы? (Пюре, запеканка, борщ, уха.)
8. Какого витамина много в чёрной смородине? (А, В, С, Д.)
9. Что называют очень полезным «растительным мясом»? (Фрукты, ягоды, рыба, грибы.)
10. Каким словом называют и фрукт, и часть глаза? (Груша, яблоко, авокадо, мандарин.)

11. Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ? (Меч, лук, кортик, кинза.)
12. Чем вытирает губы после еды культурный человек? (Рукавом, ладонью, скатертью, салфеткой.)
13. Какое из этих названий не обозначает пирожное? (Безе, наполеон, эклер, бультерьер)
14. Что из перечисленного обозначает лекарственное растение? (Царапчик, коготок, ноготок, пальчик.)
15. Что надо обязательно сделать перед сном? (Поиграть на компьютере, почистить зубы, сделать зарядку, посмотреть фильм.)

Вагон

«Скороговорочный»

Каждая команда получает карточку, знакомится с текстом и по очереди хором проговаривает скороговорку.

- Холода не бойся, по пояс мойся.
- Чай горячий пей, на себя не лей.
- Здоров будешь, всего добудешь.

вагон «Целительный».

Много трав растёт полезных

На земле нашей родной.

Помогают от болезней

Мята, липа, зверобой.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарства.

Каждой команде предлагается набор лекарственных трав из двух наименований. Ребята должны по внешнему виду, запаху определить название растений.

- Берёзовые листья, мята.
- мать-и-мачеха, листья смородины.
- Подорожник, листья малины.

«Информационный»

вагон

Правила питания:

- Есть продукты, полезные для здоровья.
- Есть в одно и то же время.
- Есть продукты в определённом порядке.
- Есть не быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек тщательно пережёвывать.
- Не объедаться.
- Сладости есть только после обеда.
- После еды полоскать рот.
- Употреблять больше фруктов, ягод и овощей. Они – главный источник витаминов.
- Чистить зубы 2 – 3 раза в день.

Кто зубы не чистит, не моется с
мылом,
Тот вырасти может
болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями только
грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные
бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули бояться воды и
простуд,
А иногда вообще не растут.

«Салатный» вагон.

- Каждая команда получает карточки с перечнем продуктов питания, чистый лист бумаги и карандаш. Дается 3 минуты. За это время ребята должны выбрать из предложенного списка продукты, необходимые для приготовления салата. Затем салату дается название. Команды защищают своё блюдо. Карточки со словами: свёкла, лук, помидор, яйцо, растительное масло, сыр, орехи, сухарики, сметана;

«Творческий» вагон

- Команды получают карточки с рисунками или словами «лук», «огурец», «тыква». Ребята должны изобразить то, что указано в карточке движениями, мимикой, жестами, не произнося слов. Соперники угадывают, какой это фрукт, овощ или ягода.

- Ну вот, мы оказались на конечной остановке. Вам понравилось наше путешествие?
- А теперь давайте посчитаем количество букв в вашей азбуке здоровья. У кого оно наибольшее, тот является победителем сегодняшней игры. Примите наши поздравления!
- Я думаю, вы не пожалели о том, что сели в этот поезд. В каких вагонах мы сегодня побывали? Что интересного вы увидели, узнали? В какие игры мы с вами играли? Кого мы встретили на пути?
- Я уверена, что вы будете заботиться о своём здоровье, и проживёте долгую и счастливую жизнь! До новых встреч!