**Конкурсная игровая программа**

**«Дерево здоровья»**

**Цель:** Обобщить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

**Задачи:**

- сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека;

- побудить детей к стремлению заниматься спортом;

- дать практические рекомендации по оздоровлению.

**Оснащение мероприятия:**

**Оборудование:**

плакат с изображением дерева,

карточки-«листья» с написанными пословицами и поговорками о здоровье, карточки со словами

**Ход мероприятия:**

**1. Организационный момент**

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье человека, как его сохранить и укрепить.

**2. Вводная часть: беседа о ценности здоровья.**

- Обратите внимание на это дерево (показывает на плакат с деревом, у которого одна половина зеленая, а другая мертвая).

- Чем отличаются правая сторона от левой? (ответы детей)

- Что нужно сделать для того, чтобы ожила его левая сторона? (ответы детей)

- А что нужно сделать, чтобы был здоров человек? (ответы детей)

- Здоровье человека - это главная ценность в жизни.

Я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

На сегодняшнем мероприятии, которое называется «Дерево здоровья» мы попробуем оживить дерево и узнаем, что нужно для того, чтобы был здоров человек.

Вам предстоит выполнить задания, которые помогут нам узнать как вести здоровый образ жизни. За каждое выполненное задание вы получите зеленый листочек дерева, на котором написана пословица о ЗОЖ и прикрепить его к дереву.

**3. Основная часть: выполнение конкурсных заданий**.

**1. Конкурс «Здоровье»**

*Пословица «Здоровье все - без здоровья ничего»*

Задание: на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - зарядка, Д - диета, О – отдых, Р- режим, О – отдых, В - вода, витамины, Е-еда.

**2. Конкурс «Зарядка»**

*Пословица «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»*

Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ, что благотворно сказывается на их тонусе. Стоит лишь начать двигаться, как у нас силы сразу же появятся.

Предлагаю снабдить наш организм энергией и поднять настроение перед предстоящим днем для этого выполним зарядку.

Участники под музыку выполняют упражнения.

**3. Конкурс «Режим»**

*Пословица «Здоровье не купишь - его разум дарит»*

Задание: дети выстраиваются в круг, дети получают карточки с названием режимных моментов. Пока играет музыка необходимо встать в правильном режимном порядке.

*Карточки*

7:00-подъем

7:15-зарядка

7:30-завтрак

8:30-14:00-уроки (школа)

13:00-обед

15:00-прогулка

16:00-домашнее задание

18:00-отдых

19:00-ужин

21:00-сон

А зачем нужно соблюдать режим дня?

*Утренняя зарядка* помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется зарядкой, т.е. заряжает нас бодростью, энергией на целый день.

*Завтрак* – очень важен перед школой горячий завтрак из 2-х блюд, например: каша и йогурт.

Выполнение *домашнего задания* рекомендуется в одно и то же время (1 – 1,5часа)

**4. Конкурс «Правила гигиены»**

*Пословица «Болен – лечись, а здоров - берегись»*

На сохранение и укрепление здоровья направлена личная гигиена.

Личная гигиена является правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища.

Необходимо каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также нужно и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Личная гигиена также включает в себя уход за личной одеждой.

Предлагаю подобрать необходимые предметы для соблюдения основных правил гигиены.

*Задание:* У каждого участника карточка с названием частей тела либо с названием предметов, которые необходимы для соблюдения правил гигиены, нужно подобрать пару, например – нос – носовой платок.

а) ноги

б) руки

в) нос

г) волосы

д) зубы

е) ногти

ж) голова

з) туловище

а) таз с водой

б) мыло

в) носовой платок

г) расческа

д) зубная паста

е) ножницы

ж) шампунь

з) мочалка

**5. Конкурс «Правильное питание»**

*Пословица «Правильное питание - залог долголетия»*

Источником восполнения энергии служит пища, которая дает нам силы и энергию, для того чтобы быть крепкими и здоровыми. Вот и давайте поговорим о значении пищи в жизни человека, а точнее о витаминах.

Витамины необходимы организму в небольшом количестве – всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устают. Не зря их название произошло от латинского слова, вита – «жизнь».

Ешьте овощи и фрукты -

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и …(полезней)

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты —

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это …. (Вредная еда)

Чтоб волосы, кожа

была — загляденье,

Должна быть еде наша

разнообразной.

По цвету — зеленой,

и желтой, и красной…

От горького лука —

до сладкой малины…

И с пищей получим

мы все …. (Витамины)

Он очень нужен для зрения,

Для нормального организма состояния.

Много его в рыбе и морепродуктах,

А также в красных, оранжевых,

Овощах и фруктах.

В морковке, тыкве, помидорах,

Петрушке, перце, абрикосах. (Витамин А)

Что это — тиамин?

Такой полезный господин.

Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,

Память отличную сохраняет.

Много его в гречке, картошке и бобах,

В грецких орехах, рисе, овощах. (Витамин В1)

Он укрепляет зубы, кости,

Отгоняет от нас все напасти.

Употребляйте рыбу, яйца и икру.

Располагайте свой организм к добру. (Витамин Д)

**6. Конкурс «Спорт»**

*Пословица «В здоровом теле - здоровый дух»*

Насколько спорт важен в нашей жизни, известно всем. Обрести красивую фигуру, повысить выносливость - разве не об этом мечтает большинство людей? И это достижимо благодаря спорту. Занятия спортом влияют на все системы и процессы в организме, делая его более крепким и выносливым.

**Эстафеты**

**7. Конкурс «Хорошее настроение»**

*Пословица «Здоровому все здорово»*

- Ученые выяснили, когда человек смеется, в его легкие поступает почти в два раза больше воздуха. Кроме того смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

(Встают в круг, первый говорит - ХА, второй -ХА-ХА и т. д.)

**4. Заключительная часть: подведение итогов мероприятия.**

- Посмотрите на наше дерево, что с ним произошло? (ответы детей)

- Каждый человек хозяин своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так и будет.

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!**