Приложение № 4

к письму Минобрнауки РД

**Игра по станциям «Новое поколение выбирает ЗОЖ»**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи**:

- закрепление знаний, навыков ведения здорового образа жизни;

– развивать интерес к здоровому образу жизни;

– формирование навыков коллективного взаимодействия, умение работать в команде.

**Вид деятельности**: игра.

**Условия проведения:**

1. В игре принимают участие дети всех групп.
2. Каждой команде выдается маршрутный лист с указанием названий станций.
3. На каждом этапе предлагаются задания, их выполнение оценивают помощники.
4. Если задание выполнено не верно, команда не получает баллы за выполнение данного задания и выполняет определенные физические упражнения.

Все нарушения правил игры фиксируются в маршрутном листе и учитываются при подведении итогов игры.

**Ход:**

*Ведущий*: Приветствуем всех, кто пришёл участвовать в нашей игре. Самое ценное, что может иметь человек в жизни, – это здоровье. И поэтому мы сегодня с вами проводим игру, посвящённую здоровому образу жизни. Для начала ознакомимся с правилами и условиями, а затем в путь. Первым делом каждая команда получает маршрутный лист, в котором указаны названия станций и есть графа где вам будут ставить баллы за прохождение заданий. Оцениваться будет правильность выполнения заданий, дисциплина команды и скорость.

Выберете капитанов команды. Капитан получает маршрутный лист.

Игра началась! В путь!

1. Станция «***СТЕНА ЗДОРОВЬЯ»***

У каждого из нас есть привычки. Какие-то из них полезные, а есть и вредные. Сейчас я вас проверю. Я буду называть привычку, а вы мне в ответ хлопать (если полезная), топать (если вредная)

- делать утреннюю зарядку

- есть чипсы

- мыть руки перед едой

- грызть ногти

- разбрасывать свои вещи

- принимать душ перед сном

- быть вежливым

- не завтракать

- следить за чистотой вещей

- курить

- чистить зубы утром и вечером

- одеваться по погоде

- обзываться

- обманывать

- правильно питаться

- соблюдать режим дня

2. станция «***ЛИТЕРАТУРНАЯ»***

На этой станции мы проверим на сколько вы хорошо знаете пословицы о ЗОЖ. Вам надо из двух половинок сложить пословицу.

* Ешь чеснок и лук, не возьмет недуг.
* Здоров буду и денег добуду.
* Здоровый нищий богаче больного короля.
* В добром здоровье и сухарь на пользу, а больному и мясные щи не впрок.
* Болезнь человека не красит.
* Тот здоровью цены не знает, кто не болел.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.
* И собака знает, что травой лечатся.
* Кто ест мало - тот живет долго.

3. станция «***ЧЕМПИОНСКАЯ»***

На этой станции вы покажите свои спортивные способности. Перед вами мяч, скакалка и обруч. Выбирайте кто из вашей команды будет чемпионом по каждому из этих видов спорта. Набить мяч ногой, скакать на скакалке, крутить обруч на время.

4. станция «***СНАЙПЕРСКАЯ»***

Играем в вышибалы. Ведущим даётся по 10 бросков. Сколько человек из вашей команды они смогут выбить.

5. станция «***ИГРОВАЯ»***

Игра сломанный телефон. Игроки выстраиваются в ряд. Ведущий первому говорит шёпотом на ухо фразу затем все по очереди её передают и последний выдаёт то что услышал.

- тише едешь дальше будешь

- кошки, мышки

- пять, шесть, семь

6. станция «***МЕТКИЙ СТРЕЛОК»***

Задание: перед вами кегли с надписями того, что противоречит ЗОЖ, каждый участник по очереди бросает мяч и пытается сбить кегли.

7. станция ***«ВИКТОРИНА БУДЬ ЗДОРОВ!»***

Ведущий задает вопросы участникам. Каждый правильный ответ дает право команде заработать один балл.

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после улицы).

3. Какие растения вызывают аллергию? (цветущие деревья, цветы)

4. Отгадайте загадку:

Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы, и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

10. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? (нет)

11. На какие органы человека пагубно влияет алкоголь и наркотики

*Ведущий:* Благодарим всех за участие! Всегда помните, что здоровье надо беречь смолоду. Надеемся наша игра ещё раз вам напомнила, что ЗОЖ это хорошо, полезно и весело.

**Подведение итогов.**

Маршрутный лист 1

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Станция «***Стена здоровья»*** |  |
| 2. станция «***Литературная»*** |  |
| 3. станция «***Чемпионская»*** |  |
| 4. станция «***Снайперская»*** |  |
| 5. станция «***Игровая»*** |  |
| 6. станция «***Меткий стрелок»*** |  |
| 7. станция ***«Викторина Будь Здоров!»*** |  |

Маршрутный лист 2

|  |  |
| --- | --- |
| 1. станция «***Чемпионская»*** |  |
| 2. станция «***Снайперская»*** |  |
| 3. станция «***Игровая»*** |  |
| 4. станция «***Меткий стрелок»*** |  |
| 5. станция ***«Викторина Будь Здоров!»*** |  |
| 6. станция «***Стена здоровья»*** |  |
| 7. станция «***Литературная»*** |  |

Маршрутный лист 3

|  |  |
| --- | --- |
| 1. станция «***Игровая»*** |  |
| 2. станция «***Меткий стрелок»*** |  |
| 3. станция ***«Викторина Будь Здоров!»*** |  |
| 4. станция «***Стена здоровья»*** |  |
| 5. станция «***Литературная»*** |  |
| 6. станция «***Чемпионская»*** |  |
| 7. станция «***Снайперская»*** |  |