**Брейн-ринг "Если хочешь быть здоров"**

Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.

(Генрих Гейне)

Цель: обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

Задачи:

* образовательные: систематизировать знания воспитанников о правилах здорового образа жизни;
* развивающие: дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память;
* воспитательные: оказывать педагогическую поддержку в умении проявлять личную инициативу, нести коллективную ответственность за принимаемые решения;
* демонстрационный материал: карточки с изображением продуктов питания, выставка книг.

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте, ребята и уважаемые гости. Сегодня мы с вами поговорим о том, что есть у каждого из нас. И когда оно есть, мы его не замечаем, но стоит потерять – и так трудно уже найти, а на восстановление уходят недели, месяцы, а иногда и годы.

**Чтобы раскрыть тему нашей беседы, прослушаем стихотворение.**

Всегда полезно спортом заниматься,

Беречь здоровье, правильно питаться.

Ходить в бассейн не просто покупаться,

А закаляться и оздоровляться.

С утра пробежку делать непременно

С гантелями в руках одновременно,

Ведь это помогает несомненно

Быть крепким, сильным, мегасовременным.

На брусьях вечерами отжиматься –

Стальные мышцы накачать стараться,

Чтоб, если вам придется раздеваться,

Пытливых взглядов перестать стесняться.

Не нужно тело нагружать мгновенно,

Старайтесь упражняться переменно

И сила наберется постепенно –

Фигура станет просто обалденной.

Богдан Худаверд

- Догадались, ребята, о чем пойдет речь. (Правильно, о здоровье).

**II .Вводная часть.**

Вспомните «приятное» ощущение когда болит зуб. Думаешь, пусть бы болело хоть что, только не зуб. Да и горло когда болит - мало приятного. Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть и чувствовать боль. А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, легкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Ребята разделились на две команды, каждая команда придумала себе название. Мы начинаем игру Брейн-ринг "Если хочешь быть здоров". Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Начнём с разминки. Я буду задавать вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

* Регулярно чистить зубы?
* Побольше смотреть телевизор?
* Соблюдать режим дня?
* Делать зарядку по утрам?
* Кушать много сладкого?
* Гулять на свежем воздухе?
* Кушать овощи и фрукты?
* Пить с товарищами из одного стакана?
* Употреблять алкоголь и курить?
* Сидеть за партой ровно?
* Заниматься спортом?

**Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.**

**А теперь Начинаем Раунд 1. Правильное питание - залог здоровья.**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильными (рыба, мясо, орехи). А третьи - снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - хорошее условие для здоровья, неправильное - приводит к болезням.

В конкурсе **"Угадай полезные продукты"** участвуют капитаны. Но, задание усложняется. Один капитан выбирает полезные, а другой капитан - вредные продукты. Объясните почему? (Перед детьми лежать карточки с изображением продуктов: Яблоко, чеснок и т.д.).

**Раунд 2. Называется "Знаешь ли ты?"За каждый правильный ответ - 1 бал.**

**Вопросы первой команде.**

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (сердце)
2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
3. Какой орган одновременно и фильтр, и печка? (нос)
4. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут? (ноги)
5. Ношу их много лет, а счету им не знаю? (волосы).

**Вопросы второй команде:**

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)
2. Какие органы человека страдают при курении? (легкие, сердце, мозг)
3. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? (для защиты глаз)
4. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной? (глаза)
5. Всегда во рту, да не проглотишь? (язык)

**III. А теперь, мы маленько отдохнём, физминутку мы начнём:**

Давайте все попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

ТЕЛО силой зарядили, про улыбку не забыли.

**IV. Основная часть.**

**Раунд 3. Гигиена - основа здоровья.**

Бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Когда им говоришь: "Моем руки перед едой" - они не моют, им говорят: "Делай зарядку" - они не делают. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал "Вредные советы", глядишь, тогда дети сделают всё наоборот, и в итоге получится хорошо и правильно. Вредные советы такие:

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять.  
Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет.  
К старости сама собою  
Облысеет голова***.***

Если руки за обедом вы испачкали салатом  
И стесняетесь о скатерть пальцы вытереть свои,  
Опустите незаметно их под стол, и там спокойно  
Вытирайте ваши руки об соседские штаны.

Но мы то так точно не будем делать, правда же ребята. И вредные советы нам нужны только посмеяться, а не выполнять их в жизни.

**Для ребят приготовлены вопросы.**

**Вопросы первой команде:**

1. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком, или хотя бы рукой?
2. Как вы думаете, что правильнее: протереть пол шваброй с мокрой тряпкой или подмести сухим веником?

**Вопросы второй команде:**

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?
2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?

**Ребята приготовили стихи-советы. Послушаем.**

**ПОСЛЕ СТИХОВ: Молодцы же вы, ребятки, будет всё у вас в порядке!**

Постоянно нужно есть для зубов для ваших:

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу?

Это правильный совет?

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба: "Я не буду чистить зубы"

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Молодчина Люба?

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили, и идёте спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

**И следующий, заключительный 4 раунд . Спорт - наш лучший друг.**

Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому задание следующего конкурса: нужно ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов - спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял руку. За правильный ответ команда получает 1 бал.

1. Назовите и найдите на картинке вид спорта, в котором используется этот предмет:

а) стрелы (стрельба из лука);

б) мячик (теннисный) - теннис;

в) нагрудный номер (бег, конькобежный спорт, лыжи);

г) шапочка (плавание);

д) большой мяч (футбол).

**v.** А теперь подведём **итоги** нашей игры.

**Уважаемое жюри подводит итоги и объявит результаты.**

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны! Помните, что здоровье нужно беречь и укреплять с детства. И тогда вас ждёт долгая, весёлая и счастливая жизнь.

Ребята, "Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути важнейшее условие".(С. Я. Маршак)

Источники:

1. Загорать и не заболеть / М. Блинова // Здоровье школьника. – 2010. -№6. – С.50-52.

2. Под крылом интуиции / М. Шиловская // ФИС. – 2006. - №7. – С.10-12.

3. Остер, Г.Б. Вредные советы [Текст] / Г.Б. Остер. - "АСТ", 2013. - 64 с.

4. https://3d-galleru.ru/pozdrav/text/stixotvorenie-motivator-17414/ - 01.02.2020. - Богдан Худаверд "Всегда приятно спортом заниматься"