**Игра «Поезд здоровья»**

Возраст: учащиеся 4 классов

**Цель**: формирование у детей желания вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* показать важность личной гигиены и режима дня в формировании здорового образа жизни;
* определить принципы здорового питания, занятий спортом;
* способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки, спортивные игры;
* воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Ход мероприятия.**

- Ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде здоровья.

-Наш поезд «Здоровье» называется,

На нем мы в путешествие и отправляемся!

Все, кто хочет быть здоровым, - занимайте скорее места! Все готовы?

-Не забыли кого – нибудь?

-Тогда в путь. Наш волшебный поезд отправляется

При остановках на станциях нас ожидают интересные задания и викторины.

(Каждый класс отправляется по станциям с путевыми листами)

**1 станция. «Спортивная»**

-Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.  Какие виды спорта вы знаете?

-Кто занимается в спортивных кружках?

-Сейчас я проверю что вы знаете о спорте с помощью загадок.

1)Загадки о спорте.

Очень быстрых два коня  
По снегам несут меня -  
Через луг к березке,  
Тянут две полоски. (Лыжи)

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в ... (Волейбол)

Льется речка - мы лежим.  
Лед на речке - мы бежим. (Коньки)

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем -

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (Гантели)

Вот серебряный лужок,  
Не видать барашка,

Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,  
А весною не найдешь.(Каток)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки. (Лыжи)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Значит там игра -.... (Хоккей)

У поля есть две половины,  
А по краям висят корзины.  
То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несётся вскач.  
Его все бьют и мячик зол,  
А с ним играют в ... (Баскетбол)

**2)-**Сейчас мы поиграем в игру **« Изобрази вид спорта».**

Для игры нам нужно 4 человека.

В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

**2 станция. «Витаминная»**

-Ребята, отчего зависит здоровье человека?

-Сейчас мы с вами поговорим о правильном питании. Чем должны питаться настоящие спортсмены?

-Что нельзя употреблять в пищу?

1) Загадки о овощах и фруктах, каше.

Апельсина брат меньшой,

Потому как небольшой.

*Мандарин*

Он на юге вырастал,

В гроздь плоды свои собрал.

А суровою зимой

Придет изюмом к нам домой.

*Виноград*

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи —

Меня в них ищи.

*Капуста*

Я капелька лета на тоненькой ножке,

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная землица.

*Земляника*

В сенокос - горька,

А в мороз - сладка,

Что за ягодка?

*Калина*

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться? (Каша)

Черна, мала крошка, Соберут немножко, В воде поварят, Кто съест, похвалит. (Гречка)

В воде растет,

Уборки ждет. Годен для каши,

Ест его Маша.

Годен для плова.

Ест его Вова. (Рис)

2)Игра «Собери картинку» из кубиков (овощи, фрукты)

**3 станция «Музыкальная»**

Разучивание песни «Если хочешь быть здоров…»

Закаляйся,   
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Всех полезней  
солнце,воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней нам полезней   
солнце,воздух и вода!  
  
**4 станция «Игровая»**

Подвижные игры (спортивный зал)

**Игра «** **Ручеек»**

Принимает участие нечеткое количество учеников. Один — водящий, остальные делятся на пары. Они берутся за руки и поднимают их высоко над головами. Пары стают друг за другом так, чтобы получился живой коридор.

Водящий быстро проходит через «ручеек» и выбирает одного ребенка. Новая пара стает в конец коридора. Оставшийся ученик — новый водящий.

  Игра «**Совушка»**  
Выбирается водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место).По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.

По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо. По сигналу «День наступает»- «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.

**5 станция. «Здоровейка».**

- Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз!

-Ребята! Употребления полезных продуктов недостаточно для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня. Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется «Режим дня»

-Кто из вас соблюдает режим дня? Сейчас проверим.

Игра «Путаница»

Детям предлагаются картинки , где изображено режим дня школьника . Они должны расположить в нужном порядке.

-Покажите картинки , которые напоминают нам о правилах гигиены.

-Вспомните чьи это слова:

«Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым

Трубочистам —

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!..» (Мойдодыра)

-Все вы знаете, что соблюдение гигиены– необходимое правило для каждого человека. Это способствует поддержанию здоровья каждого из нас.

-Какие другие правила гигиены вы знаете? Давайте закрепим их.

**Игра «Это я, это я».**

А теперь давайте поиграем. Прошу всех встать. Игра называется «Это я, это я». Сейчас я буду читать вам стихотворения, а вы мне на них отвечать словами «Это я, это я – посмотрите на меня», Будьте внимательны, отвечать нужно не всегда, только когда вы со мной согласны. *(Повесить на доску фразу «Это я, это я – посмотрите на меня»*

1. По утрам я чищу зубы,

Я ведь с щёткою дружу,

На проверку очень смело

К стоматологу хожу. (*«Это я, это я – посмотрите на меня»)*

2. Просыпаюсь очень рано

И бегу сначала в ванну,

Умываться мне не лень,

Хожу чистым я весь день. (*«Это я, это я – посмотрите на меня»)*

3. Замарашка рук не мыл,

Месяц в баню не ходил. (Это вы?)

4. Солнце, воздух и вода

Мои лучшие друзья. (*«Это я, это я – посмотрите на меня»)*

5. Девочка – копуша

Час жевала грушу.

Два умывалась,

Три – вытиралась. (Это вы?)

6. Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

Ускакала от меня. (Это вы?)

**Подведение итогов. Награждение.**

**-**А теперь пора прощаться

Вам желаю не хворать.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомните: здоровье

В магазине не купить!