**Конкурс –игра: «Здоровым быть здорово!»**

 - Добрый день, дорогие ребята и уважаемые гости!

Мы рады видеть вас на нашем празднике здоровья с названием "Здоровым быть здорово!".

 - Желаем всем здоровья!

 Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным и красивым. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. Проведем с вами конкурсы. Разделимся на две команды: первый ряд– 1команда-"название придумать; второй игровой ряд – 2команда "название". Итак, начинаем нашу конкурсную программу, и первый наш конкурс называется

 **"Народная мудрость гласит"**

Задание с незаконченными пословицами. Задача

участников – закончить пословицы о здоровье. Закончите

окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.).

**Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово

принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (**Здравствуй**

**Добро**

**Организм**

**Радость**

**Воля, веселый**

**Еда)**

**Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

Я задаю вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы.

За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

 Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и

здоровья? (Ответ: да.)

 Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

 Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

 Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

 Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

 Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ:

да.)

 Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый

год? (Ответ: нет.)

- Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе

следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы.

За каждый верный ответ команда получит два балла.

**Конкурс "Знание – сила"**

Вопросы:

 Как называется результат воздействия мороза на организм человека?

(Ответ: обморожение.)

 Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)

 Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)

 Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)

 Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух,

вода.)

- (звучит **Звуки леса**)-Скажите, пожалуйста, что за звуки были эти?

- А скажите-ка, ребята , почему с лесом дружат и зачем он людям нужен?

**Ответы детей.**

- Да, ребята, лес – это наше богатство! Лес – это наряд нашей земли!

Там – где лес, всегда чистый воздух.

Лес – это дом для зверей и птиц.

Лес – это наш друг, задерживая влагу, он помогает человеку выращивать

хороший урожай.

Лес – это кладовая, щедро отдающая свои дары: ягоды, грибы, орехи, а еще

множество целебных растений, помогающих справиться со всевозможными

болезнями.

**СТИХИ (читает ЛИЗА)**

*Что такое лес?*

*Сосны до небес,*

*Березы и дубы,*

*Ягоды, грибы…*

*Звериные тропинки,*

*Пригорки и низинки,*

*Мягкая трава,*

*На суку сова.*

*Ландыш серебристый,*

*Воздух чистый-чистый*

*И родник с живой*

*Ключевой водой.*

Берегите его богатства!!!

-Сейчас каждой команде предстоит ответить на вопросы о лекарственных

растениях. На рассуждение отводится одна минута. Если команда затрудняется с ответом, то право ответа переходит к следующей команде. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Ты натёр ногу. Как облегчить боль? Какую траву можно приложить? Ответ: **лист подорожника.**

2. Какая ягода заменяет лимон? Ответ: **клюква содержит лимонную**

**кислоту.**

3. Плоды, каких кустарников богаты витамином C? Ответ: **черная**

**смородина, шиповник, ежевика, клубника, малина.**

4. Какими лечебными средствами обладает мать-и-мачеха? Ответ:

**эффективное средство при кашле**.

5. Сок этого растения используют вместо йода для выведения бородавок,

настоем из листьев умываются, споласкивают голову. Ответ: **чистотел.**

6. От какой болезни помогает малина? Ответ: **от простуды.**

- А теперь немного отдохнем. **Упражнения.1. Наклон головы вперед.**

**2.Наклон головы вправо и влево.**

**3.Посмотреть за правое плечо и левое плечо.**

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас сделали?

Правильно, разминка, зарядка, т. е. ведем активный образ жизни, который

способствует укреплению здоровья.

А сейчас вам предстоит выполнить еще одно задание: из

приведенных букв нужно составить названия целебных растений. За каждое

расшифрованное слово команда получает 1балл. Напишите на бумаге

***Карточка 1.***

**Крапива – п и р а к в а**

**Малина – л и а м н а**

**Шиповник – п и в о ш н и к**

**Ландыш – л ы д ш а н**

**Липа – п л и а**

***Карточка 2.***

**Мята – т я м а**

**Ромашка – ш о р а к м а**

**Календула – д у к а н а л е л**

**Чистотел – с т о л ч и т е**

**Рябина – б и н а р я**

-Сейчас я прошу выйти сюда по одному представителю от каждой команды для участия в блицтурнире. Я буду задавать вам вопросы, а вы по очереди, не раздумывая, отвечайте на них. Тот, кто не знает правильный ответ, должен произнести слово “аут” и право ответа получает следующий игрок. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Все понятно? Тогда начали.

 **1. В каком виде спорта применяют спортивный снаряд «шайба»? (хоккей)**

**43**

**2. Что нужно делать по утрам? (зарядку)**

**3.** **Назовите лучшее средство борьбы с кариесом (зубная щётка)**

**4. Где прошла олимпиада 2014 года? (в Сочи)**

**5. Как называется вид спорта, в который играют незрячие люди? (голбол***)(игра, в котором состоит из 3 человек мяч со встроенным колокольчиком кидают в ворота соперника***)**

**6. Он бывает футбольный, волейбольный, теннисный…? (мяч)**

**7. Назовите три зимних вида спорта. (лыжи, фигурное катание, хоккей)**

**8. Без чего нельзя играть в футбол? (без мяча)**

**9. Бывает двухколёсный, трёхколёсный, четырёхколёсный? (велосипед)**

**10.Начало бега? (старт)**

**11.Часть игры в футбол? (тайм)**

**12.Место для занятий плаванием? (бассейн)**

**13.** **Что не купишь ни за какие деньги (здоровье)**

**14.Специалист по поднятию тяжестей? (штангист)**

**15.Что стремится установить спортсмен? (рекорд)**

**16.Спортивный переходящий приз? (кубок)**

**17.Она является залогом здоровья? (чистота)**

**18.** Где больше всего скапливается грязи на теле человека? *(на ладонях)*

**Конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"**

Участники на листах бумаги должны записать правила здорового образа

жизни. (Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила.) За

каждое правило команда получает по одному баллу.

**Игра «Полезная десятка».**

 - Врачи – диетологи определили не только самые вредные, но самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем речь.

 1.В каждом саду можно найти эти замечательные продукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить необходимые микроэлементы. Что это за фрукт? (**Яблоко)**

 2.Это овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства его не пропадают даже при термической обработке. (**Лук**)

 3.Это овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (**Чеснок**)

 4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также препятствует развитию рака. (**Морковь**)

 5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (**Грецкий орех**)

 6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который делает их чемпионами долголетия. В этом продукте много фосфора. (**Рыба)**

 7.Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, кальций, жир. Из него люди научились делать сотни полезных продуктов. (**Молоко**)

 8.Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. (**Мед**)

 9. Этот сладкий тропический продукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. (**Бананы**)

 10. Родина этого ароматного напитка – Китай. Настой из этих чудесных листьев называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Желтый, красный, черный, белый. Но китайцы отдают предпочтение зеленому. (**Зеленый чай**)

 Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести.

Как мы уже говорили, здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека.

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно

дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из

нее. Не зря говорят: "**Здоров будешь – все добудешь".**

И закончим наш праздник рефлексией, называется **«Дерево чувств**». Вы видите на доске яблоню. У вас на парте лежат яблоки трех цветов:

-если чувствуете себя хорошо, комфортно, настроение на высоте, занятие принесло вам пользу, то вешайте на дерево яблоко красного цвета;

- если настроение хорошее, но занятие не произвело на вас впечатления, то вешайте на дерево яблоко желтого цвета;

- если настроение ухудшилось, потому что занятие не понравилось, то вешайте на дерево яблоко зеленого цвета.