

Карназина Ирина Викторовна
учитель начальных классов
первой категории



Игра-путешествие **Я здоровье берегу, сам себе я помогу.**

ЦЕЛЬ: пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход игры:

- Здравствуйте, дорогие наши пациенты! Говорить друг другу здравствуйте – это значит желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости, здравствуйте! Ведь наше путешествие посвящено тому, как быть здоровым.

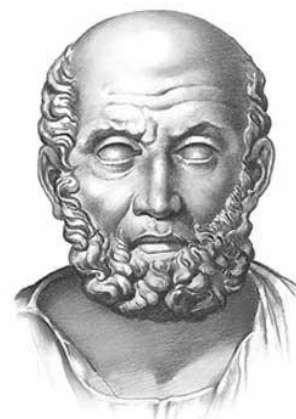
1 станция «Историческая»

- Наука, которая занимается сохранением и укреплением здоровья людей, лечением и предупреждением болезней - называется **медицина**

Медицина зародилась в Древней Греции более тысячи лет назад. Самым известным в то время врачом был Гиппократ. Его называют...

Задание. Расшифруйте

**О Т Е
Д И Ц
Ц М Е
И Н Ы**



ГИППОКРАТ
460-370 до н. э.

2 станция «Зеленая аптека»

-Мы поговорим о профилактике заболеваний и о том, как лекарственные растения могут заменить таблетки и уколы.

Задание. Угадайте, о каких растениях, обладающих лечебными свойствами, говорится в загадках.



Золотая середина и лучи идут кругом.
Это, может быть, картина –
Солнце в небе голубом?

Ответ: _____

Тонкий стебель у дорожки,
на конце его серёжки.
На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.
Нам он, как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук.

Ответ: _____

Жжётся, а не огонь;

Злая, а людей лечит.

Ответ: _____

Чай заварят ароматный
И целебный, и приятный.

Витаминами богат
Нашей розы дикий брат.

Ответ: _____

Сверху листик – шёлковый,

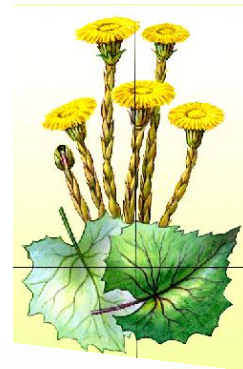
Снизу листик бархатный,

Если кашель вас замучил,

Подружитесь со мной скорее,

Обещаю, всё пройдёт.

Ответ: _____



3 станция «Спортивная»

Засолка капусты

Мы капусту рубим,

Движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы морковку трем,

Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим,

Имитировать посыпание солью из щепотки.

Мы капусту ждем.

Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.



4 станция «Полезно - вредно»

Задание. Поставь знак «+», если полезно, знак «-», если вредно.

Читать лёжа.

Чистить зубы два раза в день

Смотреть на яркий свет.

Оберегать глаза от ударов.

Смотреть близко телевизор.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем освещении.

Часто есть сладкое.

Кушать фрукты и овощи.

Грызть ручки и карандаши.

Закаляться.

Перед сном много пить, есть.

Гулять на свежем воздухе.

Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

Помогать по дому.

Грызть ногти.

Кататься на лыжах.

Мыть уши каждый день.



5 станция «Кто больше»

Задание. Вспомни пословицы и поговорки о здоровье. Соедини начало и конец пословицы.

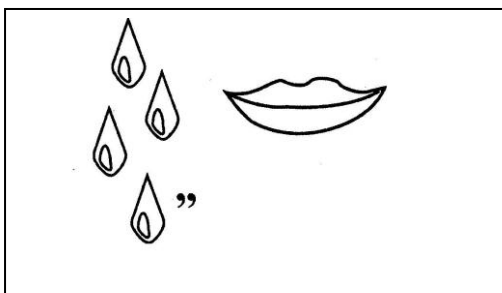
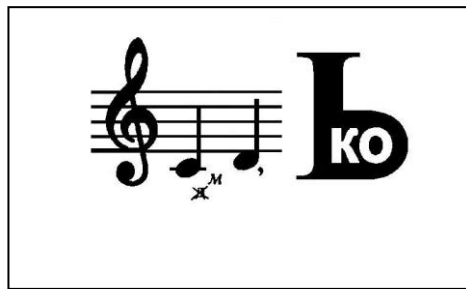
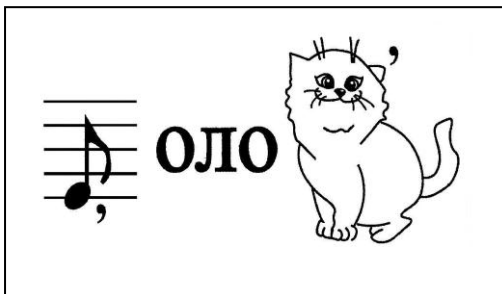
В здоровом теле
Здоровье
Здоровье
Кто рано встает
Кто ходит больше
Чистота
Чистота
Чаще мойся

всему голова.
здоровый дух.
тот долго живет.
дороже золота.
залог здоровья
тот живет дольше
воды не бойся.
для хворобы беда!

6 станция «Кафе «Робинзон».

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

Задание. Отгадай ребусы. Узнай полезные продукты.



7 станция «Здоровье»

-А что, значит, быть здоровым?

Задание. Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это человек.

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| крепкий | толстый | неуклюжий |
| ловкий | сутулый | стройный |
| сильный | бледный | весёлый |
| красивый | румяный | |



ОТВЕТЫ

1 станция «Историческая»

Ответ: отец медицины.

2 станция «Зеленая аптека»

Ответ 1: ромашка.

Ответ 2: подорожник

Ответ 3: крапива

Ответ 4: шиповник.

Ответ 5: мать-и-мачеха.

-Душистым отваром из цветков **ромашки** лечат кашель, полоаскают рот, когда болят дёсны.

Подорожник останавливает кровотечение. **Семена крапивные** смешанные с мёдом надёжно лечат колики. **Настой шиповника** пьют для профилактики простудных заболеваний. В нём содержится витамин С.

5 станция «Кто больше»

Ответ. В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье всему голова.

Здоровье дороже золота.

Кто рано встает – тот долго живет.

Кто ходит больше – тот живет дольше.

Чистота – залог здоровья.

Чистота – для хворобы беда!

Чаще мойся – воды не бойся.

6 станция «Кафе «Робинзон».

Ответ: молоко морковь яблоко капуста

