**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат № 3"**

Час воспитателя

**«Настольная игра «Апельсин» (мы за ЗОЖ)»**

Воспитатель:

Корунец Мария Андреевна

г. Бийск, 2023

**Форма проведения:** час воспитателя

**Цель**: закрепление знаний воспитанников, начальной школы, о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

* Закрепить в игровой форме сформировавшиеся знания о здоровом образе жизни.
* Использовать полученные знания в игре о правилах гигиены, о вредных привычках, о здоровом питание
* Способствовать укреплению знаний детей о здоровом образе жизни.

**Оборудование**

Поле для игры – это нарисованный круг с шестью категориями: питание, разминка, человек, гигиена, спорт, вредные привычки. На рисунках изображены зубная паста, апельсин, человек, спортсмены, перечёркнутые вредные привычки. Приложения 4.

Фишки – маленькие цветные овалы с рисунком.

Карточки с вопросами – вопросы с вариантами ответов, по категориям. Каждый вопрос соответствует цвету категории. Приложение 2.

Кубик – обычный кубик, как для настольных игр.

Изображённый апельсин – оранжевый круг с рисунком, разрезанный на части. Приложения 3.

**Введение**

Здоровье - это очень важно. И поэтому учителя и воспитатели стараются в игровой форме рассказать о правильных и не правильных привычках.

На неделе ЗОЖ и неделе вредных привычек для начальных классов была разработана игра. В ней было 6 категорий: питание, разминка, человек, гигиена, спорт, вредные привычки.

За правильный ответ ребята получали нарисованную дольку апельсина. Повторив секреты здоровья, ребята получили массу положительных эмоций.

**Ход работы**

*Организационные моменты*

Вначале приветствие всех участников.

- Сейчас мы с вами поиграем в интересную настольную игру про здоровый образ жизни. Вы уже многие знаете правила гигиены, как нужно правильно питаться, какие есть вредные привычки. Сейчас мы проверим ваши знания.

*Основная часть*

- Цель этой игры собрать дольки апельсина, так чтобы получился круг.

- Выберете фишки понравившегося оттенка.

- Давайте бросим кубик и узнаем, кто в каком порядке будет ходить.

- Теперь с помощью кубика узнаем, какое поле игры вам достанется. Затем вытягиваем вопрос, который лежит сверху стопки, того же оттенка, как категория, которая выпала. Зачитываем вопрос с вариантами ответов. Если отвечаем правильно, берём дольку апельсина, если не отвечаем, то нечего не получаем.

Ребята включились в игру. Определились, в какой последовательности ходят. Стали бросать кубик и читать вопрос нужной категории.

Обязательной категорией была «Гигиена», где нарисована зубная паста со щеткой, что ещё раз напоминало о важности чистки зубов.

Там были такие вопросы как (приложение 2):

1.Что не является средствами личной гигиены?

а) Шампунь

б) Зубная щётка

в) Полотенце

2. Какой срок службы зубной щётки?

а) Один год

б) 12 лет

в) 1-3 месяца

Была одна из важных категорий - «Вредные привычки», где были изображены перечёркнутые красным цветом бутылка и сигарета. Но в тестовых вопросах помимо этого были затронуты темы ковыряния в носу, почему нельзя грызть ногти? Ты попробовал еду, она тебе не понравилась. Как нужно правильно поступить? Ты рисуешь картину возле мамы. У тебя не получается. Ты говоришь плохое (ругательное) слово. Как ты поступишь?

Ещё одна из важных тем ЗОЖ - это «Питание». Какие полезные витамины бывают и где они содержаться, что нужно кушать, чтобы не болеть, и многие другие вопросы, касающиеся этой темы, поджидали ребят в игре.

Были и дополнительные категории, такие как «Спорт». Для того чтобы дети вспомнили какие виды спорта бывают. Это дополнительно напоминает, что нужно заниматься спортом, чтобы быть здоровым. В будущем, возможно, какой то вид спорта их увлечет.

Пример вопросов этой категории (приложение2):

1. С помощью чего мы катаемся по льду?

а) Лыжи

б) Коньки

в) Тапочки  
  
2. В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?

а) Россия

б) Таиланд

в) Африка

Также дополнительная категория была «Человек». В ней были вопросы касающееся организма человека. Эти вопросы помогают знакомить ребят с их внутренним миром, что ещё раз напоминает, что нужно беречь каждый орган и не кушать вредную пищу и не употребить негативные вещества.

Здесь были такие вопросы как (приложение 2):

1. Какого цвета кровь?

а) Синего

б) Красного

в) Зелёного

2. Кости всё вместе это?

а) Дом

б) Человек

в) Скелет

Дополнительной категорий была «Разминка» чтобы дети не заскучали на вопросах. Им были предложены несложные упражнения для облегчения умственной активности. Ребята получали дольку апельсина за разминку своего организма. Например, в карточке их просили приседать, потянуться, накланяться, отжаться и так далее. Это один из лёгких и простых заданий, которое ребята с радостью выполняли.

Ребята брали карточку и с удовольствием отвечали на вопросы и получали за это дольку. Они пытались друг другу подсказывать. Если какой, то вопрос был не понятен или была забыта какая-то информации мы обязательно разбирали все вместе и вспоминали правила здорового образа жизни. Что ещё больше в игровой форме помогает ребятам запоминать эти простые правила долгих лет жизни.

*Выводы*

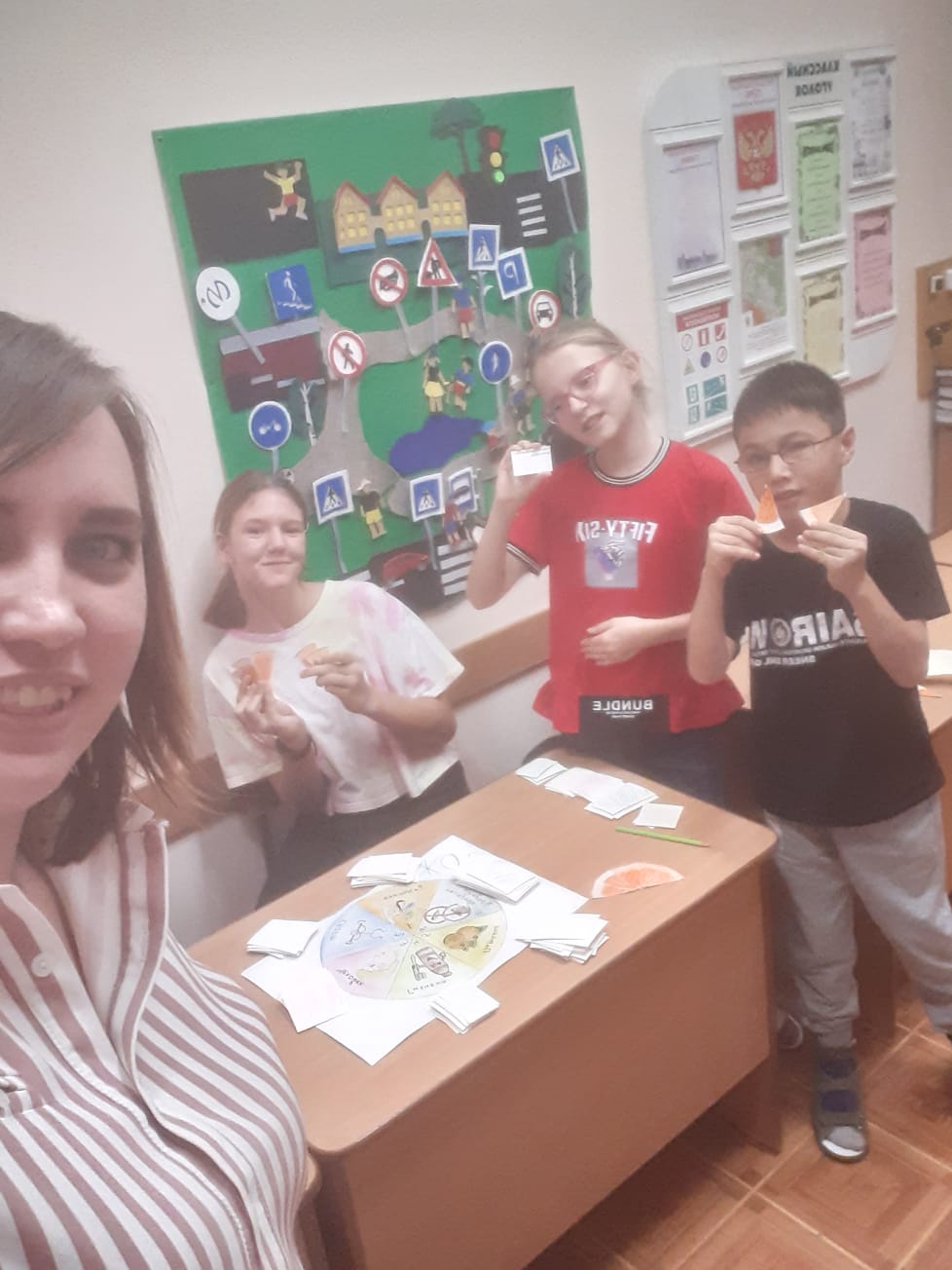
Ребята неоднократно играли в эту игру (приложение 1). Сначала «ЗОЖ» испробовали коррекционные классы начальной школы. Затем уже вечерняя группа вовремя объединений. И дети просили ещё и ещё кинуть кубик, и ответить на вопрос, и получить не настоящею дольку апельсина. И так настольная игра радовала нас 2 недели. Наградой за собранный круг был настоящий апельсин. Маленький, но приятный, с пользой для здоровья подарок.

В эту игру можно играть постоянно. Постоянно закрепляя знания о здоровом образе жизни. Можно играть и со взрослыми ребятами.

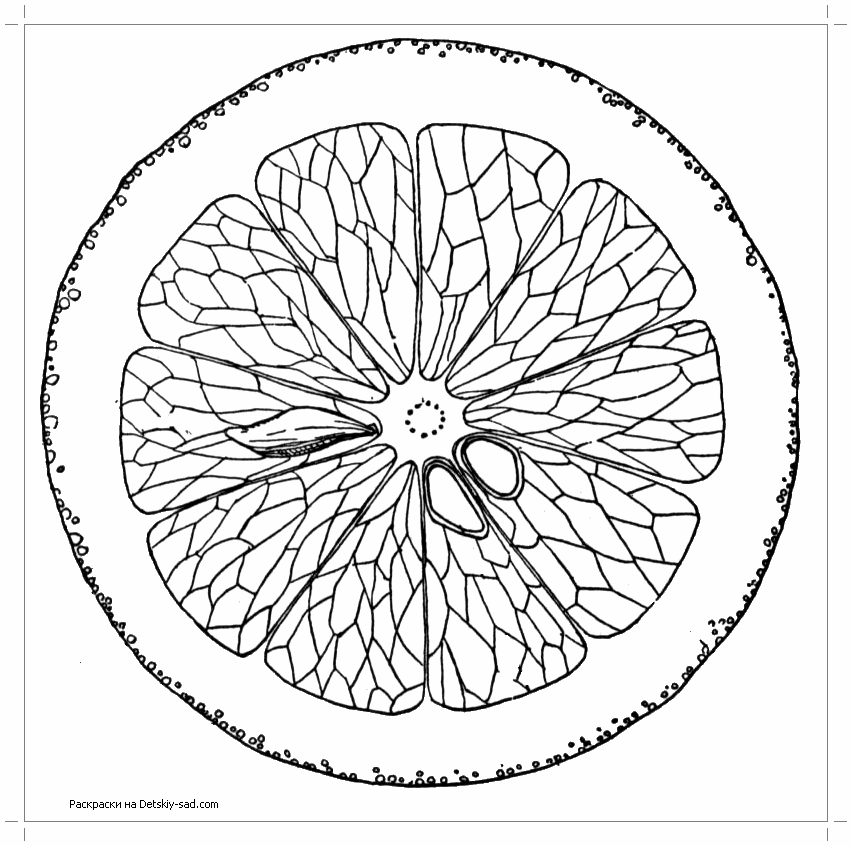
Это игра и помогает общению, как многие настольные игр. И поддерживает дух соперничества, что помогает как можно больше отвечать на вопросы и включаться в работу. Также «за ЗОЖ» отличней повод, чтобы отвлечь ребёнка от гаджетов.

**Список литературы**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - М: Феникс, 2011. – 178с. – (Сердце отдаю детям).
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.
4. Детский возраст [Электронный ресурс]: Интернет-журнал о здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей - Режим доступа:<https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html> - Яз. рус. Использован: апрель 2023г.

 Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение 2 | | | | | | |
| **Что нельзя купить?**   1. лекарство от всех болезней 2. здоровье 3. волшебную пилюлю | | **Самый умный вид спорта?**   1. биатлон 2. крокет 3. шахматы | | | **Что полезно есть на завтрак?**   1. хлопья, бутерброды, конфеты 2. сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся. 3. кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом 4. все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съедать самому, что бы не предложили. | |
| **Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой?**   1. хоккей 2. биатлон 3. футбол 4. конькобежный спорт 5. лыжи 6. бег | | **Назовите виды спортивных занятий, в которые МОЖНО играть зимой?**   1. Хоккей 2. биатлон 3. футбол 4. конькобежный спорт 5. лыжи 6. Бег | | | **Как называется наука о чистоте?**   1. — гигиена 2. — чистота 3. — порядок | |
| **Как называется нарушение работы организма?**   1. — болезнь 2. — сбой 3. — стресс | | **Как называется распределение времени на сон, еду и активность?**   1. порядок поведения 2. режим дня 3. правила поведения | | | **Как называется специальная физическая деятельность, которая совершается в соревновательных целях?**   1. спорт 2. фитнес 3. конкурс 4. эстафета | |
| **Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?**   1. футбол 2. лыжи 3. волейбол 4. хоккей 5. баскетбол 6. фигурное катание 7. плавание 8. биатлон 9. теннис | | **Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть летом?**   1. футбол 2. лыжи 3. волейбол 4. хоккей 5. баскетбол 6. фигурное катание 7. плавание 8. биатлон 9. теннис | | | **Как называется спортивный бег на большие дистанции?**   1. марафон 2. кросс 3. челночный бег | |
| **Как называются утренние физические упражнения?**   1. зарядка 2. гимнастика 3. закаливание 4. здоровый образ жизни | | **Как называется тренировка организма холодной водой?**   1. обливание 2. закаливание 3. купание 4. заболевание | | | **Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни?**   1. анабиоз 2. сон 3. спячка | |
| **Как можно закаливаться на природе?**   1. водные процедуры и солнечные ванны 2. навести порядок 3. разогреть завтрак на природе | | **Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года?**   1. Новый год 2. Олимпиада 3. Масленица | | | **Какое количество колец в олимпийской символике?**   1. Два 2. Пять 3. Десять | |
| **Как называется двухколесный спортивный вид транспорта?**   1. велосипед 2. ступа 3. машина | | **Как называется распределение времени на сон, еду и активность?**   1. режим дня 2. поход в школу 3. прогулка в парке | | | **Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию?**   1. Нет 2. Да 3. Затрудняюсь ответить | |
| **Умываясь холодной водой можно закалиться?**   1. да 2. нет 3. можно простыть | | **Можно ли начинать закаливать ребенка с самого рождения?**   1. Можно 2. Нельзя 3. 50 на 50 | | | **В какой стране впервые появились Олимпийские игры?**   1. Греции 2. Россия 3. Марс | |
| **Из чего состоит скелет?**   1. Железа 2. кости 3. желе | | **Что является центральной осью нашего тела?**   1. Позвоночник 2. Швабра 3. Шила | | | **Назовите главный орган дыхания человека**   1. Свисток 2. Шар 3. легкие | |
| **Как называют человека, который зимой купается в проруби?**   1. морж 2. водолаз 3. пожарник | | **Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов?**   1. Да 2. Нет 3. Полезно | | | **Как часто нужно чистить зубы?**   1. два раза – утром и вечером 2. раз в год 3. раз в жизни | |
| **Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой?**   1. два-три месяца 2. десять лет 3. до самой старости | | **Как долго нужно чистить зубы?**   1. Вообще не нужно 2. две минуты 3. как захочешь | | | **Что такое пульс?**   1. Название конфеты 2. Деталь машины 3. частота сердечных сокращений за отрезок времени | |
| **Какой самый важный газ в нашем организме?**   1. Кислород 2. Вода 3. Краска | | **Как называется комплексное спортивное сооружение?**   1. Стадион 2. Конюшня 3. Дом | | | **Что в нашем организме играет роль насоса?**   1. Мяч 2. Сердце 3. Нога | |
| **Что помогает нам прыгать, бегать, говорить?**   1. Глаза 2. вода 3. мышцы | | **Откуда человеческий организм получает энергию?**   1. из пищевых продуктов 2. из бензина 3. от розетки | | | **Зачем нужен режим дня?**   1. для поддержания здоровья 2. ради интереса 3. для того, что бы выжать | |
| **Назовите главный фильтр нашего организма**   1. почки 2. директор 3. рука | | **Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью?**   1. Да 2. Нет 3. Всегда так делаем | | | **Самая популярная в мире спортивная игра?**   1. Математика 2. Футбол 3. Регби | |
| **Можно ли читать лежа?**   1. Можно 2. **Нельзя** 3. Не рекомендуется | | **Сколько людей могут пользоваться одной расческой?**   1. Один 2. Три 3. Кто захочет | | | **Полезно ли весь день смотреть телевизор?**   1. Полезно 2. Не полезно 3. Всегда так делаю | |
| **Присесть несколько раз, держа себя руками за уши или за нос.** | | **Посчитать количество прыжков от одного угла комнаты до другого.** | **Назвать свой любимый фрукт** | |
| **Удерживать губами карандаш как усы. А вы знали, что это упражнение советуют логопеды для освоения звука «р»** | | **Сфотографироваться всем вместе** | **Присесть 2 раза** | |
| **пошагайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.** | | **Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени.** | **Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед и назад.**  **Упражнение повторите 10-20 раз.** | |
| **Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 5 раз в каждую сторону.** | | **Поставьте ноги на ширину ваших плеч, поднимите руки и плавно опускайте их, сопровождая это движение продолжительным выдохом. Поднимая руки, максимально вдыхайте. Повторите 5 раз** | **Согните руки в локтевых суставах и возьмитесь за плечи. Проделайте энергичные круговые движения вперед, потом назад 10 раз;** | |
| **Поставьте руки в упор на талию и плавно вращайте корпусом по кругу. Затем проделайте наклоны корпусом вперед-назад, влево-вправо** | | **Стоя, ноги на ширине плеч, поднимите одну руку вверх, а второй сделайте упор на бок. Максимально прогибайтесь поочередно влево и вправо, не прогибая корпус вперед. Если у вас поднята правая рука, то прогибайтесь влево, и наоборот;** | **- руки на пояс**  **1  -   поворот головы направо;**  **2  -   и.п.;**  **3  -   поворот головы налево;**  **4  -  и.п.;**  **5  -  наклон головы вперед;**  **6  -  и.п.;**  **7  -  наклон головы назад;** | |
| **Можно ли летом запастись витаминами на год вперед?**   1. Можно 2. Нельзя 3. Витамины так не думают | | **Сколько в день должно быть приемов пищи?**   1. три-четыре приема в день 2. не одного 3. ешь без остановки | **Назовите основные названия приемов пищи?**   1. завтрак, обед, полдник, ужин 2. вчерашник 3. прошлое, настоящие, бедующие | |
| **Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды?**   1. Можно 2. Нельзя 3. Все так делают | | **Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи?**   1. Да 2. Нет 3. Ешь сколько влезет | **Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку?**   1. 1,5 -2 литра 2. Не одного 3. Цистерну | |
| **Какое блюдо лучше всего подходит для обеда?**   1. шашлык 2. супы 3. шоколадка | | **Назовите лидеры среды продуктов по содержанию белков?**  нежирное мясо, куриная грудка, яйца, творог, дары моря | **Правильно ли кушать в одно и то же время?**   1. Правильно 2. Не правильно 3. Объедайся когда захочешь | |
| **Где много углеводов?**   1. в белом хлебе, сладостях, сдобной выпечке | | **От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция?**   1. яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад | **Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека?**   1. витамины, минералы, микроэлементы | |
| **Какие витамины нужны человеку для здоровья?**   1. витамины А, С, D, E, витамины группы В | |  | Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце? (правильный ответ – витамин Д) | |
| Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды) | | Какие есть лекарственные растения? (правильный ответ – мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка) | Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов) | |
| Можно ли есть много сладкого? (правильный ответ – нет) | | В каком овоще больше всего витамина С? (правильный ответ – в сладком перце) | Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки) | |
| Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (правильный ответ – йод) | | Какие продукты помогают пищеварению? (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки) | Какие продукты укрепляют кости? (правильный ответ – творог, молоко) | |
| Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С? (правильный ответ – цинга) | | Какой витамин полезен для зрения? (правильный ответ – витамин А) | Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода) | |
| Что такое здоровый образ жизни? (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья) | | Можно ли устраивать состязания в зарядке? (правильный ответ – нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма) | Можно ли закаливаться дома? (правильный ответ – да, холодный душ, обтирание) | |
| Назовите интеллектуальные виды спорта (правильный ответ – шахматы, шашки) | | Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног? (правильный ответ – приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба) | Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук? (правильный ответ – отжимания, подтягивания, гантели, гири) | |
| Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле? (правильный ответ – мозг) | | Зачем нужно мыть руки с мылом? (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии) | Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих? (правильный ответ – нет, оно должно быть индивидуальным) | |
|  | | **Почему нельзя грызть ногти?**  А-Это портит аппетит  Б-Это не вкусно  В-Это не нравится маме  Г-Можно сильно заболеть | **На столе лежит конфета. Как ты поступишь?**  А-Заберешь чужую конфету и съешь  Б-Спросишь у взрослого разрешения взять конфету  В-Съешь конфету и оставишь фантик на столе  Г-Попросишь друга взять конфету и передать тебе | |
| **Ты случайно сломал игрушку. Как ты поступишь?**  А- заплачешь  Б-подойдешь к взрослому и объяснишь, что сломал игрушку случайно. Извинишься  В-спрячешь сломанную игрушку  Г-обманешь, что этого не делал | | **Ты хочешь поковыряться в носу. Как тебе поступить?**  А-засунуть палец в нос перед всеми детьми  Б-пойти к умывальнику и помыть носик  В-засунуть в нос ручку или карандаш  Г-заплакать | **Ты проголодался, а мама еще не пришла с работы.**  **Какую еду можно выбрать для перекуса?**  А-бутерброд с колбасой и майонезом  Б-яблоко и творог  В-гамбургер и картофель фри  Г-кусок торта | |
| **Ты попробовал еду, она тебе не понравилась. Как нужно правильно поступить?**  А-выкинуть еду на стол  Б-сказать воспитателю, что тебе не понравилась еда и объяснишь почему  В-пожевать и выплюнуть в тарелку  Г-отдать еду другу | | **В группу пришла новая девочка. Она плачет. Как ты поступишь?**  А-будешь плакать тоже  Б-убежишь играть, пусть плачет  В-подойдешь к ней и скажешь: «привет меня зовут женя, пойдем играть?»  Г-скажешь воспитателю, что она плакс | **Друг рассказывает тебе длинную историю, а ты…**  А-слушаешь внимательно, не перебиваешь  Б-перебиваешь его после каждого слова  В-молча разворачиваешься и уходишь  Г-смотришь по сторонам | |
| **К каким последствиям приводят вредные привычки?**   1. + преждевременное старение и приобретение хронических заболеваний; 2. - долголетие; 3. - здоровье; 4. - вредные привычки служат хорошим антидепрессантом. | | **Что относится к вредным привычкам?**   1. - здоровый образ жизни; 2. - правильное питание; 3. + употребление алкоголя; 4. - занятие спортом. | **Ты рисуешь картину возле мамы. У тебя не получается. Ты говоришь плохое (ругательное) слово. Как ты поступишь?**  А-Извинишься перед мамой и больше говорить плохих слов не будешь  Б-Скажешь, что ты уже взрослый и тебе уже можно говорить плохие слова  В-Сделаешь вид, что не заметил, что сказал плохое слово  Г-Повторишь еще раз плохое слово | |

Приложения 3.

Приложения 4.

