**Игра по станциям «Азбука здоровья»**

**Программное содержание:**

Вовлекать детей в игровую деятельность, создавать благоприятные условия для укрепления здоровья.

Развивать познавательный интерес;

Расширять кругозор;

Научить детей работать в команде с родителями;

Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;

- умение работать в одной команде;

- развитие познавательного интереса, расширение кругозора;

- развитие творческого потенциала личности, выявление способностей и возможностей каждого ребенка.

**Форма проведения:** игра по станциям.

**Методы реализации:** станции с испытаниями, которые включают в себя различные задания на развитие воображения, творчества, смекалки, быстроты реакции и мн.др.

Дорогие родители и дети! Сегодня мы собрались с вами в одну большую добрую компанию, которую мне хочется назвать “большая дружная семья” И в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Тема нашего разговора о Здоровье, здоровом образе жизни.

Внимание, внимание

Спешу Вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу Вас пригласить

За морями, за лесами

Есть огромная страна

Страною Здоровья зовется она

**Девиз этой страны (говорят вместе) А сейчас произнесем все вместе.**

Мы умеем думать

Умеем рассуждать

Что полезно для здоровья

То и будем отвечать.

 Страна Здоровья – это огромная страна. В ней есть города и станции, улицы и площади. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озерами, вся утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый и ароматный. Жители этой страны абсолютно счастливы потому, что все здоровы. Правит ей добрая и справедливая тетушка Здоровье. Она пригласила нас совершить необыкновенное путешествие по необъятным просторам этой удивительной страны.

 Ну, вперед! Отправляемся в путь. Мы будем останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания.

Итак, **Будем знакомы**

Команды должны представить название, участников команды и капитана.

Отправляемся на 1 станцию “Азбука здоровья”.Вместе за руки возьмёмся. И друг другу улыбнёмся!

**1 станция. Азбука здоровья** – дедушка Кашель

Здравствуйте, я дедушка Кашель. Я хочу рассказать вам сказку: решили однажды Боги спрятать здоровье, первый сказал в высокие горы, второй сказал в синее море, а третий в самого человека. Так и решили. Человек живет и пытается найти свое здоровье в себе. А я дедушка часто болею и очень хочу стать здоровым. Расскажите мне что такое здоровый образ жизни? (Ответы участников команд)

А сейчас каждая пара берет карточку желтого цвета. Ваша цель дополнить предложение. Сейчас каждая пара посоветуется и потомвзрослый прочитает предложение, а ребенок дополнит. “Мы будем здоровы, если в нашей семье мы будем….”(6 предложений)

Отправляемся на 2 станцию“Гигиена”. Ножками потопаем, ручками похлопаем.

**2 станция. Гигиена** – Королева Зубная Щетка.

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые. Я Королева Зубная Щетка, живу в Стране Гигиена, где все занимаются охраной здоровья. Девиз этой Страны: “Кто аккуратен, там и людям приятен” Люди в этой Стране заботятся о своем внешнем виде. Каждый житель соблюдает личную гигиену. Я предлагаю вам поиграть в игру “Кто с кем дружит”.

Я сейчас раздам карточки – картинки, нужно найти себе пару из другой команды.

1. Нос - носовой платок
2. Зубная щетка - паста
3. Расческа - лохматая голова
4. Ногти - ножницы
5. Ботинки - крем для обуви
6. Спящий человек - будильник

 У каждого из вас есть на обороте своя буква, давайте составим слова из этих букв (Взрослые помогают детям). У одной команды буквы синего цвета, у другой команды красного. Каждая команда составляет своё слово.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ,у ведущей слово ВОДА. Произнесём все дружно пословицу “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья”.

Отправляемся на 3 станцию “Спортивная”

Руки вверх, руки вниз

Только делай не ленись (наклоны в сторону)

**3 станция Спортивная** - принц Загар.

Здравствуйте, я веселый и спортивный Принц Загар. Занимаюсь спортом и физкультурой. Здоровье, спортнеразделимы друг с другом. Физкультурой человек должензаниматься с самого рождения и всю жизнь потому, что спорт помогает сохранить здоровье, избавиться от болезней.

Я предлагаю вам провести физзарядку в словах 1 и 2 команде.

Гости участвуют.

А сейчас нужно взять карточку розового цвета и выполнить задание. Изобразить нужно в парах. Одна команда показывает, другая отгадывает.

Как ходит балерина. Солдат на параде.

 Больной радикулитом. У человека болит зуб.

 Человек несет тяжесть. Спортсмен поднимает штангу.

Отправляемся на 4 станцию “Неболейкино”. Давайте произнесем волшебные слова: “Я здоровье сберегу сам себе я помогу.”

**4 станция Неболейкино** – доктор Градусник.

Здравствуйте, я доктор Градусник. Вы прибыли на станцию Неболейкино. Чтобы стать Неболейкиным без знаний, без занятий спортом не обойтись. Представьте, что вы находите волшебную палочку и из слабых превращаетесь сильных, из больных в здоровых. Думаете это бывает в сказках? Ошибаетесь, только вы можете помочь себе, зная все секреты здоровья.

Каждой паре нужно взять синий конверт. Ваша задача составить из этих частей картинку. Одна команда составляет на тему Здоровье, а другая команда на тему Болезнь, а затем рассказать об этой картинке. Дети рассказывают, взрослые дополняют.

 У каждого из вас есть карточка (красная и черная). Я буду называть что полезно для здоровья, а что вредно, а вы показывать карточки - Черная (плохо), красная (хорошо).

1. Соблюдать режим дня.
2. Соблюдать правила питания.
3. Грубить и не уважать старших.
4. Заниматься спортом.
5. Долго сидеть у телевизора.
6. Делать утреннюю зарядку.
7. Гулять в неположенных местах.
8. Бывать на свежем воздухе.
9. Следить за чистотой тела.

10.Пробовать незнакомые вещества.

 11. Есть много сладкого.

 12. Выполнять правила закаливания.

 13. Грызть ногти.

 14. Трудиться.

Отправляемся на 5 станцию “Познавательная”. Вот у меня есть волшебная палочка. Сейчас я произнесу волшебные слова: ” Вы здоровы и красивы. В этом главная вся сила.”**Закрыть глаза.**

**5 станция Познавательная** – Тетушка Здоровье.

А вот и я Тетушка Здоровье. Я главная хранительница вашего здоровья. Ведь людям без меня нельзя, всем здоровье дарю я. Я знаю, что вы все хорошо усвоили секреты здоровья, выполняйте правила гигиены, дружите со спортом, умейте определять, что полезно для здоровья, а что вредно. Давайте поиграем в мою любимую игру “Угадай на вкус”.

Встаньте все в кружок и каждый с закрытыми глазами узнает на вкус какой овощ или фрукт вы попробуете.

Если хочешь быть здоров

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

**В заключении проведем блиц – турнир команд.**

|  |  |
| --- | --- |
| Продолжить пословицу: ”В здоровом теле - ….” | Продолжить пословицу:”Что на свете дороже всего” |
| Как называется игра ногами в мяч ? | Вид спорта, в который играют настоящие мужчины? |
| Сок из апельсина какой? | Как называют сушеный виноград? |
| Для чего нужны уши? | Самая верхняя часть тела? |
| Картофель, капуста, огурец – это? | Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? |
| Скажи наоборот здоровый - ….? | Лекарственное растение от 99 болезней? |
| Для чего нужны глаза? | Человек не употребляющий в пищу мясо? |
| Какое время года наступает после лета? | У кого бьется сердце быстрее у детей или взрослых? |
| В какое время года катаются на лыжах? | Какое лекарственное растение помогает при порезах? |
| Отгадайте загадку: Круглый я как шар земной. Все гоняются за мной. Бьют ногами и руками, а я убегаю прыжками. | Отгадайте загадку: Если б не было его, не сказал бы ничего. |

**В заключении каждый читает стих:**

1. Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня

1. Следует вам знать

Долго всем не спать

Ну и утром не лениться

На зарядку становиться.

1. У здоровья есть враги

С ними дружбы не води

Среди них, тихоня, лень

С ней борись ты каждый день.

1. Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

1. Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молоко, продукты

Вот полезная еда

Витаминная она.

1. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Вот и закончилось наше путешествие. Конечно, за такое короткое время мы не смогли посетить всех уголков этой страны, но все еще впереди. Настроение у вас хорошее? Если да, это тоже залог здоровья.

 А сейчас я передам вам это сердечко, чтобы каждый из вас пожелал что – то доброе.