Игра по станциям «Олимпиада здоровья»

* [Дробаха Ольга Владимировна](https://urok.1sept.ru/persons/230-535-471), *учитель начальных классов*

**Разделы:** [Начальная школа](https://urok.1sept.ru/primary-school), [Спорт в школе и здоровье детей](https://urok.1sept.ru/sport), [Внеклассная работа](https://urok.1sept.ru/outdoors)

**Класс:** 3

**Ключевые слова:** [Игра по станциям](https://urok.1sept.ru/%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BC), [ЗОЖ](https://urok.1sept.ru/%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D0%B7%D0%BE%D0%B6)

***Программа «Разговор о здоровье и правильном питании», ч. 2 «Две недели в Лагере здоровья»***

**Цель:** формирование представлений младших школьников о рациональном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым,
* развивать творческие способности и познавательный интерес,
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

* маршрутные листы[*(Приложение 1)*](https://urok.1sept.ru/articles/677169/pril1.docx),
* жетоны-смайлики (6 комплектов для каждой станции, с одной из букв на обороте: П, О, Б, Е, Д, А),
* оборудование для 5 станций:
* *Спортивная (*малый спортивный зал)*–*спортивный инвентарь для игр (мяч, кольца, конус, скамейки), секундомер;
* *«Правильное питание»*(школьная столовая) – продукты: капуста, картофель, морковь, лук, масло растительное, творог, мука, яйца; набор посуды для сервировки;
* *Оздоровительная*(мед. кабинет)*–*активированный уголь и пр.;
* *Литературная*(библиотека)*–*части пословиц, магниты, магнитная доска;
* *Игровая*(игровая комната) - карточки-задания в конвертах, пазлы*[(Приложение 2)](https://urok.1sept.ru/articles/677169/pril2.docx)*,
* при составлении сценария использовалась тетрадь: Безруких М.М. и др.Две недели в Лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017. — 71с.: ил.

**Предварительная подготовка:**

* привлечь работников школы к проведению игры: библиотекарь, учитель физкультуры, медработник, работник столовой, вожатый; а также родителей,
* учащиеся готовят пословицы о здоровом образе жизни,
* разделить класс на 5 команд.

**Ход игры**

**1. Старт игры: класс**

Внимание! Начинаем нашу игру по станциям «Олимпиада здоровья». Все задания на станциях будут связаны с темой «Здоровый образ жизни». Ведь здоровье – это главная человеческая ценность, которую необходимо охранять и укреплять.

Каждая команда сейчас получит свой маршрутный лист, в котором будет указано, в каком порядке вам надо идти для выполнения заданий.

Каждая команда будет находиться на станции в течение 7-8 минут. Именно за это время вы должны будете успеть выполнить все задания  и получить жетон. У вас будет право воспользоваться «Помощью эксперта» - один раз за маршрут попросить помощи у родителей, которые идут вместе с вами. Затем в течение 2-х минут группы передвигаются от одной станции к другой по пути, указанному в маршрутном листе вашей команды. В игре действуют штрафные санкции, т.е. снимаются очки за шумное поведение на станциях и в пути, некорректное поведение. За этим будут наблюдать ваши сопровождающие-фотографы.

Когда вы пройдете все 5 станций, вы должны вернуться в класс, сдать свои маршрутные листы для подведения итогов.

Ну что, ребята, к игре готовы? Тогда получите маршрутные листы и в путь! Удачи вам. И пусть победит сильнейший!

**2. Станция «Правильное питание»**

Работник столовой встречает ребят. По итогам вручает жетон командам с буквой Б.

**Задание 1.**Какие блюда можно приготовить из продуктов, которые вы видите на столе?

**Задание 2.**Как грамотно сервировать стол? Накройте его для гостей.

**Задание 3.** Назовите продукты из молока.

**3. Станция «Оздоровительная»**

Медработник  проводит викторину, уточняющую беседу по результатам ответов и вручает за работу на станции жетон с буквой "А".

1. Назовите основные питательные вещества (жиры, белки, углеводы).
2. Для чего они нам нужны? А зачем витамины человеку?
3. В каких продуктах больше всего содержится белков? Жиров? Углеводов? Витаминов?
4. Почему не следует покупать еду у продавцов, торгующих «с рук»?
5. Как узнать в магазине, не испорчен ли продукт?
6. Как узнать дома, не испорчен ли продукт или блюдо?
7. Какие признаки пищевого отравления?
8. Что делать, если ты отравился?

**4. Станция «Спортивная»**

Учитель физкультуры предлагает пройти полосу препятствий «Традиционные игры саамов»: метание в цель, набрасывание аркана на оленя (кольца на конусы), прыжки через сани (через скамейки), в конце вручает командам жетон с буквой Д.

**5. Станция «Литературная»**

Библиотекарь знакомит ребят с выставкой книг по теме. В конце вручает жетон с буквой Е.

**Задание 1.** Составь пословицы из слов. (Здоровье в аптеке не купишь. Болен – лечись, а здоров – берегись. Береги платье снову, а здоровье смолоду.)

Какие пословицы знаете вы?

**Задание 2.** Викторина «Угадай произведение» <http://geum.ru/next/art-88418.php>

1. В какой сказке К.Чуковского мальчик не хотел умываться и грязнулею остался?*(«Мойдодыр»)*
2. От какой нерадивой хозяйки убежала вся посуда и почему? *(Федора)*
3. Какого героя из сказки «Золотой ключик», заставляли мыть руки и чистить зубы? *(Буратино. А.Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино»).*
4. Как прозвали девочку из стихотворения А.Барто с грязными руками, грязными ногами, лицом, утверждавшую, что это она так загорела? *(Чумазая. А.Барто «Девочка чумазая»)*
5. Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? *(Бастинда. А.Волков «Волшебник Изумрудного города»)*
6. У какого героя Б.Заходера жутко разболелись зубы, потому что он их никогда не чистил? *(Крокодил. Б.Заходер «Ма-тари-кари»)*
7. Какой герой, и из какой сказки искупался сначала в молоке, затем в кипятке, а потом в воде студеной. И стал такой пригожий. *(Иван. П.Ершов «Конек-Горбунок»)*
8. Как зовут двух докторов в сказках Носова про Незнайку? *(Пилюлькин в Цветочном городе. Медуница в Зеленом городе)*
9. Кто изобрел «приторный порошок», который готовится следующим образом: надо взять немного шоколаду, немного конфет, добавить печенья, все истолочь и хорошенько перемешать. Средством против чего он является? *(Карлсон. Средством против жара)*
10. Какой старик-волшебник из сказки Лагина съел за 5 минут 43 порции мороженого и, естественно, заболел. *(Старик Хоттабыч)*
11. В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах. *(Д.Родари. Приключения Чиполлино).*

Доп. *задание 3* – загадки.

**6. Станция «Игровая»**

Вожатая предлагает следующие игры. По итогам вручает жетон с буквой О.

**Задание 1.**Рассмотрите рисунки. В каких видах соревнований принимали участие ребята? Чего не хватает на рисунках? [*(Приложение 2)*](https://urok.1sept.ru/articles/677169/pril2.docx)

**Задание 2.**Разгадайте ребусы. Что обозначают данные слова?

**Задание 3.** Составьте пазлы [*(Приложение 3)*](https://urok.1sept.ru/articles/677169/pril3.docx)

**7. Финиш игры: класс**

Вот и подходит к концу наша игра «Олимпиада здоровья».

**Слово игрокам.** Какая станция вам понравилась больше всего? Какое задание было самым трудным? Самым простым? Оцените работу команды.

За рефлексию получите жетоны и от меня (с буквой П).

**Слово сопровождающим.**Как вели себя команды?

Сдайте маршрутные листы. Вы показали хорошие знания, смекалку, умение работать в команде. Последнее испытание: переверните ваши жетончики, которые вы получали на станциях. На них буквы, соберите слово! (Победа)

Я поздравляю вас с победой в нашей игре «Олимпиада здоровья»! Наша игра подошла к концу, но думаю, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!