

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Методическая разработка семейной познавательной игры

**«Карусель здоровья»,**

для совместного досуга детей и родителей.



Педагог- организатор  
подросткового клуба «Аврора»

Коновальцева Т.Б.

Тамбов, 2020

## Семейная познавательная игра «Карусель здоровья»

**Цель:** популяризация здорового образа жизни среди детей и подростков через игровую деятельность в условиях самоизоляции.

### Ход мероприятия:

Здравствуйте, дорогие ребята! Меня зовут Татьяна Борисовна! Я педагог-организатор подросткового клуба «АВРОРА».

В связи с объявленным в городе режимом самоизоляции, предлагаю вам не скучать сидя дома, а немного поиграть и вспомнить основные правила здорового образа жизни. Скорее зовите своих родных и близких! Мы начинаем!

Вашему вниманию я представляю семейную познавательную игру **«Карусель здоровья»**.

Каждый день, встречаясь друг с другом или общаясь по телефону, мы говорим друг другу: «Здравствуйте». А что в себе таит это приветствие - мы сейчас попробуем вместе узнать!

*Что такое «Здравствуй»? - Лучшее из слов.*

*Потому что «Здравствуй» - это будь здоров!*

А здоровы ли вы, мои дорогие? Хорошее ли у вас сегодня настроение?

Давайте вместе закроем на минуту глаза и подумаем о чем-нибудь хорошем, добром и улыбнемся! Чувствуете, как тепло и радостно становится вокруг!

А теперь поделитесь своей радостью со всеми близкими. Улыбнитесь маме, папе или бабушке с дедушкой, а может младшему братишке или сестренке! Вы посмотрите, как заискрились их глаза в ответ!

В старину говорили: «Здоровье – дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье смолоду». Это действительно так.

Как вы думаете, что всего дороже в век технического прогресса и развития космических технологий? Конечно же - здоровье! Здоровье человека во все времена было главной ценностью в жизни.

Как стать здоровым, сильными и выносливыми, вы сейчас узнаете. У меня есть для вас интересная сказка. Прочитайте её внимательно и подумайте: о чем она?

### Сказка о здоровье.

*Однажды повздорили части человеческого тела. Стали хвалиться друг перед другом и вести счет своим заслугам, вот и поссорились.*

*- Не будем, - сказали руки, работать. Работайте сами, коль есть охота.*

*- А мы, заявили ноги, не будем ходить и вас на себе носить!*

*- Подумаешь, как испугали! – глаза им это сказали. - А сможете ли вы обойтись без зорких глаз? Коль и об этом думать не желаете, тогда живите вы, как знаете, а мы же впредь, не будем ни на что смотреть!*

*-А мы не будем слушать! – сказали уши.*

*-Мы непрерывно слух свой напрягаем и день – деньской мы отдыха не знаем! Нам даже и по воскресеньям покоя нет от музыки и пенья!*

*-Могу и я жить без забот! – воскликнул рот! – Я тоже знаю, как мне быть: не буду есть, не буду пить!*

*-Так значит, с этого же дня настанет отдых для меня! – сказал желудок.*

*-Тут голова сказала в свой черед:- Я опасюсь этого разлада, он нас к добру не приведет, а, впрочем, мне и о себе подумать надо, и пусть мой мозг немного отдохнет!*

*Вконец рассорившись, все замолчали. И вот работать руки перестали, не ходят ноги по дороге, не напрягают уши слух, в глазах огонь потух, рот пищу не жует, желудок - отдыхает и голова не размышляет...*

Ребята, как вы думаете, в чем мудрость этой сказки?

Мудрость сказки в том, что вся работа в человеческом организме взаимосвязана. И для того, чтобы быть здоровым, надо, чтобы был здоров весь организм!

А сейчас, я вам предлагаю сказочную викторину, в которой основные правила здорового образа жизни выполняют сказочные герои.

Ребята, а какие ваши любимые мультики?

А какие у вас любимые сказочные герои?

Возможно, в этой викторине вы найдете своих любимых героев и без труда их отгадаете.

### **Викторина «Сказочная».**

#### **1. Сказка «Винни-Пух и все, все, все...»**

*О каком правиле забыл Винни-Пух в гостях у кролика?*

- «Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого – то слишком узкие двери»

- Нет! Это все потому, что кто- то слишком много ест...» - сказал кролик.

**Запомните основное правило кролика: нельзя переедать и жадничать.**

#### **2. Сказка «Каникулы в Простоквашино».**

*Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне?*

Конечно, это всеми любимый мальчик Дядя Федор.

**Правило Дяди Федора: как можно больше находиться на свежем воздухе и трудиться.**

#### **3. Сказка «Мойдодыр».**

*Какой герой произведения Корнея Чуковского произносит эти строки:*

*«Надо, надо умываться по утрам и вечерам,*

*А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам!»*

Это строгий умывальник ругается на мальчика – грязнулю.

**Правило Мойдодыра: соблюдать правила гигиены, чистить зубы, умываться.**

#### **4. Сказка «Приключения Кота Леопольда».**

*Какой мультипликационный герой произнёс фразу: «Давайте жить дружно!»? Это наш герой - Кот Леопольд.*

**Правило Леопольда: поддерживать дружеские отношения с людьми, не ссориться, быть толерантным.**

Молодцы! Справились с заданием!

Предлагаю устроить небольшую физкультминутку и размяться. Для начала встанем так, чтобы нам ничего не мешало выполнять упражнения под известный всем стишок-разминку.

Теперь выпрямимся, расправим плечи, поднимем голову. Ноги ставим на ширине плеч. Руки на пояс. Приготовились! Начинаем!



### «Физкультминутка»

**1 упражнение.** Выполняем вращение головой влево и вправо.

*Утром рано умывались.*

**2 упражнение.** Вытянули руки перед собой. Делаем ножницы руками.

*Полотенцем растирались.*

**3 упражнение.** Делаем хлопки в ладоши.

*И руками хлопали.*

**4 упражнение.** А теперь ставим руки на пояс. Делаем наклоны туловища влево и вправо.

*Влево, вправо наклонялись.*

**5 упражнение.** Из положения руки на поясе делаем повороты головы влево и вправо и улыбаемся.

*И друг другу улыбались.*

**6 упражнение.** Поднимаем руки вверх, встаем на носочки и тянемся вверх как можно выше.

**Вот здоровья в чем секрет.**

**Всем друзьям - физкульт - привет!**

**А теперь – прыжок- хлопок:**

**Прыг – скок, прыг- скок!**

Молодцы!

Ребята, как вы думаете, правильно питаться - важно для здоровья?

Конечно, важно – ответите вы! Сейчас я загадаю вам загадки о правильном питании. Слушайте внимательно, жду от вас правильных ответов!

### Загадки:

- **Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной... (ответ)**

- **Будешь правильно питаться, будешь лучше .....(ответ)**

- **Полезные продукты .....(ответ)**

- **Чипсы, жвачка, сухари – это все.....(ответ)**

*Правильные ответы: 1. Еда. 2. Развиваться. 3. Овощи и фрукты 4. Твои враги*

Ребята, вы отлично справились с заданием.

Для здоровья и укрепления иммунитета очень важны витамины, которые содержатся в полезных продуктах.

Послушайте внимательно!

*Помни истину простую -*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую*

*Или сок морковный пьёт.*

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучшие есть лимон!*

*Хоть и очень кислый он.*

Пришло время вспомнить, что полезного вы сегодня узнали?

Друзья, в завершении программы предлагаю вашему вниманию правила здорового питания! Всегда помните о них!

### **Золотые правила здорового питания.**

- 1. Тщательно мойте руки с мылом перед едой!*
- 2. Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.*
- 3. Тщательно пережевывайте, не спешите глотать.*
- 4. Обязательно включите в рацион овощи и фрукты.*
- 5. Исключите из рациона вредные продукты: газированную воду, чипсы, чрезмерное употребление сладостей.*

Чтобы вы не забывали о правилах здорового образа жизни, я подготовила домашнее задание.

### **Домашнее задание.**

В русском языке есть много пословиц о здоровом образе жизни. Вот одна из них: «Двигайся больше – проживешь дольше!»

Как вы думаете, о чем эта пословица?

1. Расшифруйте её смысл.
2. Найдите другие пословицы о здоровом образе жизни.

А когда мы с вами встретимся в подростковом клубе «Аврора», то обязательно проведем конкурс пословиц о здоровом образе жизни.

Будьте здоровы!

До новых встреч!

