**Интеллектуальная игра на тему**

**"Наше здоровье – в наших руках"**

Французский писатель Этьен Рей живший в конце 19 века утверждал, что «Здоровье дороже богатства». Сейчас и в наше время точно также утверждают многие из нас. Здоровья желают, о нем говорят и спорят. С раннего детства, каждый осознаёт важность отношения к своему здоровью. А как уважаемые коллеги относитесь к своему здоровью вы? Я предлагаю вам продолжить фразу: «Путь к здоровью – это……» *(блиц опрос).*

*Мы с вами уточнили, что путь к здоровью - это систематическая двигательная активность, и правильное питание, отсутствие вредных привычек и стрессовых ситуаций, и еще многое другое. Но самое главное то, что зависит прежде всего, от нас самих.*

И сегодня мы бы хоте с вами опробовать игровые приемы ознакомления дошкольников с элементами ЗОЖ

Все мы с вами знаем, что для нашего организма есть полезные продукты, но также есть и те продукты, которые наносят вред нашему организму. И сейчас мы предлагаем вам поиграть в игру «Полезно и вредно» (На столе разложены карточки с продуктами. Вам нужно их разложить по кармашкам в «Волшебном колесе», справа продукты – ПОЛЕЗНЫЕ, а слева – ВРЕДНЫЕ)

Следующее наше задание будет в группах. Для этого вам надо вытянуть карточки с пословицами (вытягивают карточки).Объясните пословицы:

1. Болен – лечись, а здоров – берегись.
2. Недосыпаешь – здоровье теряешь.
3. Здоров будешь – всего добудешь.
4. Сладко есть и пить – по врачам ходить.
5. Двигайся больше, проживёшь дольше.
6. В здоровом теле – здоровый дух.

А сейчас мы предлагаем поиграть в игру «Полезно – вредно»

- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (полезно).

- Заниматься физкультурой: (полезно).

- Перед употреблением не мыть овощи: (вредно).

- Пить соки овощей и фруктов: (полезно).

- Употреблять в пищу не знакомые растения: (вредно).

- Есть не спеша, хорошо пережёвывать пищу:. (полезно)

- Во время еды отвлекаться, читать, смотреть телевизор:. (вредно)

О здоровье также есть много загадок и сейчас мы с вами их отгадаем:

|  |  |
| --- | --- |
| В овощах и фруктах есть.  Детям нужно много есть.  Есть ещё таблетки  Вкусом как конфетки.  Принимают для здоровья  Их холодною порою.  Для Сашули и Полины  Что полезно? - ...  **(Витамины)** | Болеть мне некогда друзья,  В футбол, хоккей играю я.  И я собою очень горд,  Что дарит мне здоровье…  **(Спорт)** |
| Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины…  **(А, В, С)** | Позабудь ты про компьютер.  Беги на улицу гулять.  Для детей полезно очень  Свежим воздухом…  **(Дышать)** |
| Очень горький — но полезный!  Защищает от болезней!  И микробам он не друг –  Потому что это —  **(Лук)** | Чтобы не был хилым, вялым,  Не лежал под одеялом,  Не хворал и был в порядке,  Делай каждый день…  **(Зарядку)** |

Сейчас давайте ответим на некоторые вопросы викторины.

***Вопросы викторины.***

1. Состояние, при котором замедляется большинство

физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма

• **Сон**

• Игра

• Отпуск

1. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это –

• Игра

• Занятие

• **Режим дня**

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?

**Ответ:**

Это вещество - кальций, он придает костям твердость. Много кальция содержат молочные продукты. Витамин D способствует поступлению кальция в кости и предотвращает рахит.

1. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, а другой - теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?

**Ответ:** Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик.

1. В весенние месяцы повышаются утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться?

**Ответ:**

Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из моркови, яблок, свёклы, капусты, лука, зелени и т.д.

1. Сколько должен спать человек? В какое время сон эффективнее?

**Ответ:**

Восточные мудрецы подметили, что сон до полуночи в два раза эффективнее сна после 12 часов ночи. Поэтому рекомендуется пораньше ложиться и так же рано вставать: спать с 21-23 часов до 6-7 часов. Длительность сна 8-9 часов.

Наша игра подошла к концу. И мы должны с Вами подвести итоги сегодняшней работы. Мы просим вас заполнить анкету - интервью, в которой вы выразите отношение к участию в игре.

**АНКЕТА.**

1. Больше всего мне понравилось….

2. Самым полезным для меня было…

3. Мои пожелания и предложения….