**Приложение.**

**Занятие по теме: «Счастлив тот, кто здоров».**

Девиз: «Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».

Цель: Развитие интеллектуальных, творческих и организаторских способностей. «Проба сил» юных тьюторов в проведении занятия для своих сверстников.

Форма проведения: игра «Магический квадрат» с использованием методики «мозгового штурма».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | II | III | IV |
| V | VI | VII | VIII |
| XI | X | XI | XII |
| XIII | XIV | XV | XVI |

**Правила проведения игры.**

В конкурсе принимают участие две команды. На доске размещен квадрат, разбитый на шестнадцать клеток. Каждый пронумерован римскими цифрами. Право первого хода разыгрывается по жребию, капитан команды называет номер квадрата и ведущий зачитывает задание под данным номером. Каждый квадратик содержит вопросы или информацию, отражающую здоровьесберегающие ценности. Количество вопросов, на которые надо ответить, в каждом квадратике может быть разное. Кроме того, имеются квадратики со значком - «счастливый случай» - команда получает один балл и продолжает играть; «♫» - «музыкальная пауза» (песни о здоровом образе жизни); «♪» - «поэтическая пауза» (чтение стихов о ЗОЖ); ↑ - «переход хода».

*Содержание.*

Квадратик №1 «Интересно и полезно»

Однажды кожевник, медик и пчеловод отправились в лес. Медика интересовала кора дерева, из которой приготовляют лекарства. Кожевника - кора дерева, которая идет на изготовление дубильных веществ, необходимых для обработки кожи. Пчеловод пришел в лес посмотреть, расцвело ли дерево – медонос. Вроде каждый интересовался своим, а встретились все у её зарослей.

Вопрос. О каком растении идёт речь? *(Ива. Тьюторы рассказывают о целебных свойствах коры ивы)*

Квадратик №2 «Загадки на завтрак, загадки на обед».

- Цветок - напрасный, плод опасный, а поле все за сажено *(Картофель. Полезные советы о картофеле в мундире).*

Квадратик №3 «Плоды – витаминки, смотрят на нас с картинки ».

- Я сладкий, рос на юге Как солнышко в листве, Оранжевый и круглый, Я нравлюсь детворе. *(Апельсин. Рассказ об аромотерапии. Как использовать для этой цели кожуру апельсина).*

Квадратик №4 «Логическая цепочка»

Ландыш – белена – крапива Какое растение не ядовитое? *(Крапива. Рецепты салатов из майской крапивы).*

Квадратик №5 «Лесная аптека»

Ты натер ногу в пути. С помощью какого растения можно облегчить боль *(Тьюторы предлагают найти это растение).*

Квадратик №6,8 «Музыкальная пауза»

*(Исполняются песни, отражающие здоровый образ жизни)*

** 

Квадратик №7 «Чайная презентация» Он в морозы согревает, В полдень жаркий – освежает. Если хворь с кем приключиться, Этим можно полечиться – Он спасает от болезней, Многих снадобий полезней. Он сонливость переборет, Он с усталостью поспорит, Сокрушит любой недуг, Он – здоровью лучший друг!

*(Вопросы командам)* 1. Чай – это дерево или кустарник? 2. Почему творческие люди любят чай? 3. Каковы преимущества чая перед другими стимуляторами? 4. Как надо пить чай с целью профилактики кариеса? *Тьюторы дают рекомендации «Как можно заваривать чай по-разному и пить его с разными добавками*».

Квадратик №9 «Счастливый случай» *(Команда получает один балл и продолжает играть).*

Квадратик №10 «Любовь с первого взгляда»

*Подобрать пару* 1.Абрикос 2.Апельсин 3.Ананас 4. Инжир 5. Гранат 6. Помидор А) Карфагенское яблоко. Б) Яблоко любви. В) Сосновое яблоко. Г) Китайское яблоко. Д) Армянское яблоко. Е) Фига.

*(Информация о пользе каждого фрукта)*

Квадратик №11 «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

1. Назовите принципы закаливания – 3П. *(Постоянно, последовательно, постепенно)* 2. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? *(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны.)*

Квадратики №12,13 «Переход хода» *(Тьюторы предлагают всем участникам физкультминутку)*

Эти резные листочки лечат сердечко и почки. *(Движение руками)* Улучшают аппетит, боль проходит, где болит *(Бег на месте)*  Быстро смывают веснушки, и лысины нет на макушке *(Движение руками)* Спасибо петрушке *(Информация о полезных свойствах растения петрушки)*

Квадратик №14 «Поэтическая пауза» *(Стихи о ЗОЖ).*

Кроха сын к отцу пришел. И спросила кроха: «Что такое хорошо И что такое плохо?» Если делаешь зарядку, Если кушаешь салат И не любишь шоколадку – То найдешь здоровья клад. Если мыть не хочешь уши И в бассейн ты не идешь, С сигаретою ты дружишь – Так здоровья не найдешь. Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься, Быть здоровым постараться. Это нужно только нам.

Квадратик №15 «Мир запахов».  *(Определить растение по запаху, закрыв глаза, и назвать его лечебные свойства. Даны: лимон, мандарин, семена укропа, лавровый лист).*

Квадратик №16 «Охраняй природу – сохранишь здоровье».1.Какое болотное растение можно использовать вместо йода и ваты? *(Сфагнум или торфяной мох, он хорошо впитывает кровь и содержит дезинфицирующее вещество).* 2.Какая болотная ягода заменяет лимон? *(Клюква – она содержит лимонную кислоту).* 3.Назовите ядовитые грибы, которые встречаются в нашей местности. 4. Расскажите о правилах сбора грибов. *(Тьюторы рассказывают об оказании первой помощи при отравлении грибами)*

Подведение итогов занятия



Вот и появился магический квадрат, потому что сумма цифр маленьких квадратиков по вертикали и горизонтали равна 10. Магический квадрат содержит еще одну тайну. У всех у вас есть возможность стать пропагандистами ЗОЖ и вы это докажите игрой «Необыкновенное яблоко». В нем шипы. Вытаскивая их, вы произносите фразы, пропагандирующие ЗОЖ.

*Примеры фраз: «Курить – здоровью вредить», «В здоровом теле – здоровый дух», «Лучше яблоко, чем сигарета», «Курильщик – сам себе могильщик», «Движение – это жизнь», «От улыбки станет всем светлей», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и др.*

Чтобы родник людских поколений был вечным. Чтобы не остановилось светлое течение его вод. Это зависит только от нас, живущих сегодня в этом мире. Давайте жить интересно, ведь, сколько удовольствий можно получить от занятия спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом.

Собирайте капли знаний, Укрепляйтесь каплями терпения, Дарите капли любви, Ищите капли мудрости, Ловите капли радости, Храните капли надежды. Пусть из этих капель собираются реки и моря Вашего физического здоровья и духовного благополучия. Строго следуйте законам природы и общества. Помните: «Здоровье – богатство на все времена».