**Тема: «Путешествие по Стране Здоровья».**

**Цель:** расширить представление детей о здоровом образе жизни, развитие гигиенических навыков, формирование потребности соблюдения правил здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Цель:** формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*обучающие:*

ознакомление обучающихся с понятием ЗОЖ, правилами личной гигиены

повторение правил личной гигиены.

*развивающие:*

формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

*воспитательные:*

воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;

воспитание бережного отношение к своему здоровью.

Оборудование: таблички станций; спортивный инвентарь, цветные жетоны (1-5 баллов); картинки лекарственных растений; хозяйственный инвентарь, рисунки на тему «вредные привычки».

Ход занятия.

1. **Организационный момент.**

**-** Добрый день, дорогие друзья! Я приглашаю вас совершить путешествие по Стране Здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. Думаю, все согласятся, что "здоро­вый нищий счастливее больного ко­роля" (А. С. Шопенгауэр), и что бе­речь здоровье надо смолоду, с детства.  
В путешествии участвуют 2 команды.

Правила: очки минусуются за

- шумное поведение на конкурсах и в пути;

-грубость.

Ответы на вопросы викторины, за конкурс оцениваются жюри от 1 до 3 баллов.

**2. Проведение викторины (путешествие по станциям).**

- Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт.

**Ведущий:**  Наше путешествие будет проходить с остановками на следующих станциях:

станция «Режим»;

станция «Питание»;

станция «Движение»;

станция «Гигиена»;

станция «Зеленая аптека»;

станция «Здоровье».

-Внимание! Поезд отправляется! Прошу занять свои места! Наше путешествие началось.

Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

**Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «Режим».

Режим, ребята много значит!

                         Поможет он решить задачи:

                         Когда ложиться и вставать?

                         Когда тетрадку открывать,

                         Чтобы садиться за уроки?

                         Когда идти гулять? Когда?

                         Ответ получишь ты тогда,

                         Когда изучишь ты режим

                         И станет он тебе родным!

**Задание:** Составьте свой режим дня, пользуясь данной таблицей. На составление режима дня у вас 5 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* |  | *время* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *Подьем* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *2* | *Утренняя зарядка, водные процедуры* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *3* | *Завтрак* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *4* | *Занятия в школе* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *5* | *Дорога домой* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *6* | *Обед* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *7* | *Прогулки, игры, кружки* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *8* | *Выполнение дом. заданий* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *9* | *Ужин* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *10* | *Свободное время* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *11* | *Сон* |  |

    -    Молодцы! В мире нет рецепта лучше-  
 Будь с режимом неразлучен,  
 Проживешь до 100 ты лет –  
 Вот и весь скажу секрет.  
***Подведение итогов конкурса****.*

**Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «Питание». Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку.

Если мой совет хороший,    
Вы похлопайте в ладоши!  
На неправильный совет -    
Говорите: нет, нет, нет  
 \*\*\*  
Постоянно нужно есть                
Для зубов для ваших   
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.   
 \*\*\*  
Не грызите лист капустный,   
Он совсем, совсем невкусный.   
Лучше ешьте шоколад,   
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?   
 \*\*\*  
Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы   
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Будет ваш каков ответ?  
Молодчина Люба?   
 \*\*\*  
Ох, неловкая Людмила   
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,   
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда?   
 \*\*\*  
Навсегда запомните,   
Милые друзья,   
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.   
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.   
 \*\*\*  
Зубы вы почистили   
И идете спать.   
Захватите булочку   
Сладкую в кровать.   
Это правильный совет?  
\*\*\*  
Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?   
 \*\*\*  
Запомните совет полезный:   
Грызть нельзя предмет железный.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.  
\*\*\*  
Молодцы же вы, ребятки,  
Будет все у вас в порядке!

 - Приглашаю вас принять участие в **конкурсе «Полезные и вредные продукты»**. Каждой команде дается задание: собрать в одну корзинку фрукты и овощи, в другую – вредные для здоровья продукты. *(Дети раскладывают карточки с изображением продуктов по корзинкам и объясняют, почему полезен или вреден этот продукт.)*    -    Молодцы! ***Подведение итогов конкурса****.*

**Ведущий:**А мы снова отправляемся в путь. Займите свои места. Внимание! Поезд отправляется.

Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

**Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «Движение». Спорт и движение – это тоже залог здоровья. «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» – так говорили греческие мудрецы. Они правы – спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

- Здоровыми, ловкими и сильными нам помогает оставаться физкультура. Я уверена, что вы тоже любите заниматься физкультурой. Предлагаю вам поиграть в **игру «Веселая зарядка»**:

Утром гномы в лес пошли, *(шаг на месте)*По дороге гриб нашли. *(наклон вперед, выпрямиться, руки на поясе)*А за ним-то раз, два, три – *(наклоны туловища из стороны в сторону)*Показались еще три! *(руки вперед, затем в сторону)*И пока грибы срывали, *(наклоны вперед, руки к полу)*Гномы в школу опоздали. *(руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)*Побежали, заспешили *(бег на месте)*И грибы все уронили! *(присесть)*

      - А сейчас, ребята, команды примут участие в **конкурсе «Изобрази вид спорта»**. Вы должны будете по очереди взять листочки и изобразить без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках: ФУТБОЛ, БОКС, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ТЕННИС, ХОККЕЙ, БАСКЕТБОЛ.  
    -    Молодцы! ***Подведение итогов конкурса****.*

**Ведущий:** Прошу занять всех свои места. Внимание! Поезд отправляется.

Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

**Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «Гигиена».

Жил на свете мальчик странный —  
Просыпался поутру  
И бежал скорее в ванну  
Умываться, я не вру.  
И Айболит, конечно рад  
Повстречать таких ребят.

**Ведущий:**Ребята, вы все слышали про микробы, которые вызыва­ют болезни человека.В глубоком черном подземелье  
Микробы страшные живут,  
И терпеливо, днем и ночью,  
Они детей немытых ждут.  
С немытых рук полезет в рот  
Противный маленький микроб.  
Полезет тихо, как шпион,  
И натворит такого он!..  
Г. Юдин

**Ведущий:**В течение тысяч лет своего существования человек не знал о том, что вызывает его заболевания. Первобытные люди счи­тали, что болезнь вызывают злые духи, живущие внутри своей жертвы. И только в 1865 году ученый Луи Пастер открыл, что причиной заболеваний являются микробы. Он нашел способ нейтрализовать их вредное действие при приготовлении пищи. Нагревая жидкие продукты в течение 60 минут при температуре 60 градусов, мы продлеваем срок их хранения. Этот процесс люди назвали пастеризацией.  
    От нападения зловредных невидимок нас защищает кожа — «кольчуга», данная нам природой. Чистая кожа выделяет особое веще­ство, убаюкивающее микробов. И если ты будешь чаще мыться с мы­лом, все атаки микробов будут за­канчиваться их поражением.  
*(Театрализованное чтение стихотворения)*

Поселился раз микроб  
И еще один микроб,  
И еще один микроб.  
Под ногтем у Паши.  
— Хорошо! — сказал микроб.  
И еще один микроб,  
И еще один микроб, —  
В новом доме нашем.  
Здесь тепло, светло, уют,  
Грязно тут и гадко тут.  
А такая гадость  
Нам, микробам, в радость.  
Жил бы дальше тот микроб  
И еще один микроб,  
И еще один микроб,  
Дети их и внуки.  
Стали б строить небоскреб,  
Счастье быть у них могло б,  
Только Паша взял и oп, —  
С мылом вымыл руки.  
*В. Бердихин.*

**Ведущий:**Сегодня мы знаем, что микробы опасные враги здоровья. Эти мельчайшие одноклеточные микроорганизмы видны только под микроскопом. Каждый тип микробов вызывает определенное заболевание.  
*(Театрализованное чтение стихотворения)*

Пришел в поликлинику Вова Петров.  
Захныкал Петров: « Что-то я нездоров.  
Так странно и жутко урчит мой живот,  
Как будто в нем кто-то ужасный живет!»  
И доктор Петрову прилечь предложил,  
И ухо к его животу приложил,  
Урчанье послушал, Серьезно молча,  
И брови полезли на лоб у врача.  
До этого доктор не слыхивал, чтобы  
Внутри пациента болтали Микробы!  
Один говорил, что сегодня снаружи  
Он прибыл в живот на невымытой груше.  
Другой говорил, что Петров ему друг,  
Поскольку неделю не мыл своих рук,  
И в гости отправил к себе через рот,  
Руками немытыми взяв бутерброд.  
И доктор седой головой покачал,  
И пальцами в крышку стола постучал,  
И Вове сказал: «От такого соседства  
Вас быстро избавит надежное средство».  
«Какое?»—спросил его Вова уныло.  
И доктор сказал: «Туалетное мыло».  
*А. Ерошин.*

**Ведущий:** Да, ребята, для того чтобы быть чистым всегда, надо иметь не­много: воду, мыло, мочалку, поло­тенце. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как лечь спать.

**Конкурс “ЗАГАДКИ - ПОМОЩНИКИ ГИГИЕНЫ”**

     Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки.

1.Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое? (полотенце)

2. Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам. (зубная щётка)

3.Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится  
Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

4.Светло поле-сторона,  
Идёт по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает. *(Расческа)*

5.Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит. *(Зубная паста)*

**Конкурс «Чистота – залог здоровья».** Пантомима «Уборка квартиры».

Капитаны команд берут листочки, на которых написано, : какую домашнюю работу , которую вы делаете, необходимо изобразить, например:  
- подметаешь пол;  
- вытираешь пыль с мебели;  
- моешь посуду;  
- пользуешься пылесосом  
- накрываешь на стол;  
- стираешь и развешиваешь белье

Команда-соперник должна отгадать.  
    -    Молодцы! ***Подведение итогов конкурса****.*

**Ведущий:** Прошу занять всех свои места. Внимание! Поезд отправляется.

Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

. **Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «**Зеленая аптека**».

**-** Ребята, давайте вспомним, как обычно в русских народных сказках лечили свои раны богатыри и витязи. *(ответы детей)*. Правильно, наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. У меня – два комплекта карточек: один - с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений. Необходимо привести карточки в соответствие с народными методами лечения болезней.

**Варианты:**

1. Ромашка –  ангина
2. Малина - высокая температура
3. Подорожник - порезы, ссадины
4. Мать-и-мачеха - кашель
5. Крапива – радикулит
6. Чистотел - кожные заболевания
7. Чеснок - грипп
8. Черника - болезни глаз
9. Валериана – нервное расстройство
10. Каланхоэ - насморк

    -    Молодцы!

**Ведущий:** Прошу занять всех свои места. Внимание! Поезд отправляется.

Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

. **Ведущий**:Поезд прибыл на станцию «**ЗДОРОВЬЕ**».

- В разговоре мы час­то используем пословицы и пого­ворки, посвященные здоровому об­разу жизни. Проведем конкурс "Со­бери пословицу". Каждая команда получает листочки с началом и с концом пословиц и поговорок, Так чему учат нас русские пословицы и поговорки?

**КОМАНДА (1):**

* Здоровье... (за деньги не ку­пишь).
* Где здоровье, (там и красо­та
* Смех... (здоровье души).
* Лекарств тысяча, (а здоровье одно).
* Чистота — (...залог здоровья).

**КОМАНДА (2):**

* •Болен — лечись,... (а здоров — берегись).
* Здоровье в порядке — ... (спа­сибо зарядке).
* Здоровому... (врач не надо­бен).
* В здоровом теле — ... (здоро­вый дух).

**-**Ребята, давайте проверим, насколько вы информированы, как правильно вести здоровый образ жизни

**Викторина «Азбука здоровья»**

1. Сколько часов в сутки необходимо спать для полноценного отдыха детям вашего школьного возраста? *(9 часов, а с 11-ти лет достаточно 8 часов)*
2. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? (*не менее 2-х раз, а после каждого приема пищи – полоскать)*
3. Какие вредные привычки портят здоровье людей? *(алкоголь, курение, наркомания, токсикомания)*
4. Какую роль для человека играет соблюдение режима дня? *( если есть в одно и то же время, то появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок и пища переваривается быстрее и лучше;        сон наступает быстрее; утром легко просыпаться …)*
5. Сколько времени ежедневно необходимо проводить на свежем воздухе? *(не менее двух часов)*
6. Почему утром рекомендуется делать зарядку?
7. Зачем нужно проветривать спальню перед сном? *(свежий воздух помогает скорее уснуть и спать крепче)*
8. Можно ли пользоваться чужой зубной щеткой? *(нет )*
9. В каких случаях надо мыть руки? *(по мере загрязнения, перед приемом пищи и после, вернувшись с прогулки, после посещения туалета)*
10. Сколько времени в сутки можно проводить за компьютером ученику ? *(25 – 30 минут)*

***Подведение итогов конкурса****.*

- Наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы, ребята, еще не раз захотите побывать в этой стране Здоровья. Пусть каждый ваш день будет наполнен здоровьем, радостью и полноценной жизнью. Запомните, ребята:

**1-ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться!

**2-й ученик:**Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

**Подведение итогов мероприятия. Награждение команд**