**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**