Урок здоровья «Путешествие по стране Здоров*ья»*

**Цель:**

* закреплять ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья;
* формировать у детей привычки здорового образа жизни;
* воспитывать бережное отношение к здоровью, любви к спорту, силы воли.

**Ход урока.**

1. **Вступление**

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель:

Ребята, я приглашаю вас совершить необычное путешествие по стране Здоровья. Девиз нашего урока: **«**Я здоровье берегу- сам себе я помогу!» . Очень полезны пешие прогулки, поэтому путешествовать мы будем пешком. Итак, в путь! (Дети маршируют на месте)

1. **А вот и первый привал. Он называется «Чистота-залог здоровья»**

«Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка, ускакала от меня…»

- Ребята, кто это говорит и что с ним случилось?

- А что же вам помогает сохранить чистоту?

**Отгадайте загадки.**

1. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было…

 Что же это? ( Мыло)

1. Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( Зубная щётка)

1. Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой,

В ванной он без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

 Вымыть спинку докрасна. ( Мочалка)

**3. Второй привал называется «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».** Как вы это понимаете? Давайте проведем физкультминутку!

-Ребята, а кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

А что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура-

Вот, что значит физкультура.

-Ребята, расскажите, какой вид спорта вам нравится?

**4. Третий привал называется «Питайся правильно - и лекарства не надобно!»**

-Вот послушайте, какая беда произошла с Карлсоном.

Пообедал я отлично этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора…

Я обкушался варенья, а ещё было печенье,

Торт и множество конфет.

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?

- Ребята, какой совет можно дать Карлсону? Какой должна быть пища? Я предлагаю поиграть в игру, «Какая пища укрепляет здоровье, а какая разрушает?» Если я назову полезные продукты, то вы хлопайте в ладоши, а если вредные для здоровья, то закрываете лицо руками: « Рыба, чипсы, кефир, морковь, пепси кола, яблоки, торт, лук, фанта, капуста, груши, шоколад».

**5. Вот перед нами и четвёртый привал « Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим!»**

Стало плохо мне сейчас!

Предо мной всё закружилось,

 В голове всё помутилось.

Не хочу я даже сладость-

Вот какая везде слабость.

Я не прыгал, не скакал,

На диване день лежал.

На прогулку не ходил-

Я б мультфильмы пропустил.

А теперь лежу и плачу.

Заболел я, не иначе!

- Ребята, а вы знаете, почему заболел герой этого стихотворения?

- Чего он не соблюдает? (Режим дня)

 - А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

Наше путешествие подходит к концу. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым, как помочь себе?