**Путешествие в страну Здоровья**

**Дидактическая цель:** создание условий для формирования у учащихся представлений о правильном питании и здоровом образе жизни; о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека; способствовать воспитанию позитивного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта.  
**Задачи:**  
познакомить ребят с правилами ухода за зубами, закрепить понятия о бережном отношении и уходе за глазами;  
закрепить понятия о правильном питании, о правилах личной гигиены;  
способствовать развитию творческих способностей детей;  
воспитывать стремление к здоровому образу жизни.  
**Оборудование:** презентация, карточки с пословицами и загадками.

**Ход занятия**

- Сегодня, у нас с вами необычное занятие. Это занятие очень «полезное». Мы на таких занятиях будем говорить о здоровье и обо всем, что с ним связано. И сегодня, вы узнаете, как попасть в страну здоровья.  
  
Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас я вам скажу,  
Что знаю сам – все расскажу.  
- И в этом мне помогут ваши любимые мультяшки – СМЕШАРИКИ  
  
- Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чем мы отправимся путешествовать?  
Дом по улице идет,  
На работу нас везет.  
Не на курьих тонких ножках,  
А в резиновых сапожках. (автобус)  
- Занимаем свои места, отъезжаем (усаживаются, поправляю их посадку за партами). Нашими спутниками будут Нюша и Бараш.  
А девизом нашей команды будет:  
Мы умеем думать,  
Мы умеем рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и будем выбирать! - А чтоб нам было не скучно ехать, мы с вами немного поиграем:  
Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.  
  
**Конкурс 1. «Народная мудрость»**

Ребята, сейчас вы поработаете в группах, вам необходимо, как можно быстрее и правильно собрать рассыпающуюся пословицу, а затем объяснить ее значение.  
«Здоровый человек - богатый человек»  
«Чистым жить - здоровым быть»  
«В здоровом теле - здоровый дух»  
«Здоровье дороже золота»  
  
**Конкурс 2. «Загадки»**

Ребята, а сейчас вам нужно отгадать загадки .

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть еще таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? …..(витамины)   
 Два соседа - непоседы.  
День на работе. ночь на отдыхе (глаза)

Ношу их много лет.  
А счёту им не знаю (волосы)  
 Всю жизнь ходят в обгонку,  
А догнать друг друга не могут (ноги)

Оно намного меньше нас,  
А работает всякий час (сердце)  
Между двух светил  
В середине я один (нос)  
У пяти братьев одна работа (пальцы)

**Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»**  
1 .Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка)  
2. Что на свете дороже всего? (Здоровье)  
3. Что никогда не лень делать? (Дышать)  
- Итак, первая остановка «улица Чистых рук».  
Встречает нас здесь Ежик.  
Разве вы не видели на руках грязь?  
А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!  
Если, руки не помыв, пообедать сели вы,  
Вся зараза эта к вам отправится в живот!  
- Что же нам необходимо, чтобы такого не произошло?  
- Мыло, полотенце, вода.  
- Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом теплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.  
*Оздоровительная минутка.*Правой рукой помассируйте каждый палец левой руки. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж  
большого пальца повышает деятельность головного мозга,  
указательного – улучшает работу желудка,  
среднего – кишечника и позвоночника,  
безымянного – печени,  
мизинец помогает работе сердца.  
То же самое делайте дома со стопами.  
- Ребята, о наших ручках существует много пословиц, поговорок. Попробуем объяснить смысл некоторых.  
1. Глаза боятся, а руки делают.(Когда начинаешь большое дело, бывает страшно, но стоит приступить к работе, как успокаиваешься и видишь, что начинает получаться. Обычно так подбадривают друг друга, приступая к работе, или радуются ее благополучному окончанию.)  
2.Золотые руки. (Ловкие, быстрые, умелые руки.)  
3.Без него, как без рук. (важность какого-то предмета).  
4.У меня руки связаны. (человек, который ничего не может делать).  
  
Продолжаем наше путешествие, а пока мы едем дальше, отгадаем загадку.  
Брат с братом через дорожку живут,  
А друг друга не видят.  
  
- А попадаем мы на остановку *«Глазной переулок».*  
Глаза – это наши помощники. Они помогаю нам видеть, ориентироваться, искать пищу, читать, писать. Глаза есть у всех: у птиц, у рыб, у зверей, у насекомых, но все животные видят по-разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, ее глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они видят все в сером цвете. А у крота глаза заросли кожей. Ведь он ведет подземный образ жизни и глаза ему не нужны. Самые зоркие существа – птицы! Они видят в восемь раз лучше человека.  
Пусть человек не такой зоркий, и в темноте он не видит, как сова, но глаза – наши главные помощники и их надо беречь.  
Что же полезно и вредно для наших глаз?  
  
**Игра «Полезно-вредно»**  
- читать лежа  
- смотреть на яркий свет  
- смотреть телевизор с близкого расстояния  
- оберегать глаза от ударов  
- промывать по утрам глаза  
- тереть глаза грязными руками  
- читать при хорошем освещении  
  
**Зарядка для глаз.**  
Посмотрите, какая красота вокруг (круговые вращения глазами, то в одну, то в другую сторону).  
А теперь поморгали глазами, как бабочки крылышками.  
Посмотрите вдаль (в окно), а теперь близко.  
Закрыли глазки и постояли с закрытыми глазами.  
Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и выполняйте их, тогда ваше зрение будет отличным.  
Продолжаем наше путешествие и попадаем на *«Зубной проспект»*Посмотрите, какая грустная Нюша, она что-то рассказывает своим друзьям  
Плохо стало жить мне вдруг:  
Разболелся сильно зуб!  
Нету мочи никакой,  
Надо зуб лечить больной.  
  
- Как вы думаете, почему болели зубы у Нюши? (Зуб поврежден, в нем дырочка).  
- Почему появилось повреждение? (Нюша ела много сладкого – с Барашем они съели торт.)  
- Как называют врача, который лечит зубы, который поможет Нюше?  
  
Запомни!  
- Чисть зубы два раза в день – утром и вечером.  
- Меньше ешь сладкого, больше овощей и фруктов.  
- Если разболелся зуб – сразу иди к врачу.  
  
Следующая остановка. *Кафе «Приятного аппетита»*  
- Мы поговорим о вредной и полезной пище. Прежде, чем за стол нам сесть, мы подумаем, что съесть.(Учитель называет еду, ребята выбирают группу и по щелчку проверяем)  
- Выберите и разложите по корзинам полезные для организма продукты (работа на доске цветными мелками) Объясните своё мнение.  
  
Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, геркулес, напиток «Кола», морковь, лук, торты, яблоки, гречка, конфеты, молоко.  
- Что же нового для себя вы узнали из путешествия?  
- И чтобы вам было легче запомнить эти правила и использовать их в жизни, мы с вами сделаем брошюрку-напоминалку. Но для этого нам надо вспомнить по порядку, какие правила мы сегодня с вами узнали?  
**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**