**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.**