Учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории Гарник С.М.

**Задачи:**

* формировать представления о пользе здорового образа жизни о здоровье, как самой главной ценности человека;
* развивать познавательную активность, творческие способности;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью посредством организации правильного питания и занятий физкультурой и спортом

**Предварительная подготовка**: разучивание стихов, частушек.

**Ход мероприятия**

***Учитель:***

Быть здоровыми хотят

Взрослые и дети

Как здоровье сохранить?

Попробуем ответить!

О здоровом смысле жизни

Обсудить вопрос должны мы.

Как прожить нам много лет,

Как достичь больших побед!

— Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, играть с товарищами в различные игры, бегать, плавать и забыть о болезнях.

Сегодня на занятии мы с вами отправимся в путешествие по городу чистоты и здоровья.

**В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!**

И называется этот **город Здоровейкино**.

Мы с вами будем делать остановки, где узнаем секреты здоровья, познакомимся с факторами, которые влияют на здоровье. А ещё вы, в зависимости от ваших творческих способностей, поделитесь на центры:

* МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР *«****ДОРЕМИФАСОЛЬКА»***
* ЦЕНТР ЧТЕНИЯ **«АБВГДЕЙКА»**
* ЦЕНТР ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА ***«ВОЛШЕБНЫЙ КАРАНДАШ»***

Путешествовать мы будем на автобусе (приложение 1). И начнём наше познавательное путешествие с физкультминутки «Автобус» (приложение 2).

1. Первая **остановка «Успевайка»**

Здесь мы узнаем, что нужно делать, чтобы всё успеть: и погулять, и поиграть, и уроки сделать, книгу почитать и родителям помочь. В чём секрет?

А в чём секрет мы узнаем из следующей истории, которая называется **«Целительное лекарство»** (приложение 3).

***Учитель:***

— Что же это за лекарство?

Чтобы узнать, что в рецепте написал доктор, каждый центр получит карточку с шифром (приложение 4).

***Учитель:***

— Молодцы! Итак, что же прописал доктор мальчику?

**«Выполняй ежедневно режим дня»**

— Для чего нужен режим дня? (Чтобы всё успевать, делать без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение).

***Учитель:***

Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня. Главное правило при составлении режима дня - чередовать труд и отдых.

***1-ый учащийся:***

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём,

Нам болезни нипочём!

Просто классно мы живём!

***2-ой учащийся:***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов,

 Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

***3-ий учащийся:***

Душ принять,

И завтрак съесть,

А потом за парту сесть!

 Но запомните, ребята,

 Очень важно это знать,

 Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

 Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

***4-ый учащийся:***

На уроках ты сиди

И всё тихо слушай!

За учителем следи,

Навостривши уши!

После школы отдыхай:

Но только не валяйся,

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

***Учитель:***

Давайте сделаем вывод**:** так что же нужно делать, чтобы всё успевать?

(учащиеся рассматривают «Распорядок дня (приложение 5)

**Учитель:**

1. Следующая **остановка «Закаляйка»**.

Мы узнаем ещё об одной составной части здоровья — закаливании. А что такое закаливание?

**Закаливание—**это тренировка организма, которая помогает сопротивляться холоду, жаре, слякоти, сквознякам. Это воспитание способности не заболеть в самых неблагоприятных условиях.

Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет — это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закалёнными.

А еще на этой остановке нас встретит профессор Закалкин (приложение 6). Он предложит вам ***«Правила закаливания»***

Сейчас я прочитаю стихотворение, и мы с вами назовём эти правила.

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

***Первое правило — закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно и желательно каждый день.***

Вышел сразу на мороз —

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

**Второе правило — закаливающие процедуры должны быть постепенными (например, обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды до комнатной и ниже).**

Если закаляться в радость,

Вам простуда не подружка.

Вы здоровье берегите!

Это, дети, не игрушка.

**Третье правило - закаливающие процедуры должны быть приятными (не мёрзнуть на морозе, не загорать до ожогов, не плавать до «гусиной кожи»)**

Правила эти

Помните, дети.

Будьте здоровы

И не болейте!

Помните: солнце, воздух и вода - наши верные друзья!

**Учитель:**

1. Следующая **остановка «Витаминка»**

Побывав здесь, мы узнаем, для чего нужны витамины.

Витамины бывают разные. Вы, наверное, любите вкусные, сладкие и кисленькие шарики, которые покупают в аптеках?! Но самые ценные и полезные витамины прячутся где? (В овощах и фруктах).

Обозначают витамины латинскими буквами: А, В, С, D, Е (приложение 7).

У каждого витамина своё дело. А если в организме не хватает каких-нибудь витаминов, то можно заболеть.

Витамины можно «запасать». Летом много свежих овощей и фруктов. Кушайте их побольше, и никакие простуды и болезни тебе будут не страшны.

А сейчас каждый витамин расскажет о себе. (Дети читают стихи)

**Витамин А:**

Чтобы видеть и расти, надо всем приобрести

Витамины группы «А».

Они в масле, рыбьем жире.

И в печёнке, и в желтке,

Обитают в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе носят.

Во фруктах они тоже есть.

Надо их, ребята, есть.

**Витамин В:**

Если хочешь быть спокойным,

Стойким, собранным и ловким,

В рацион включай себе

Пищу с витамином «В».

Без него нервозным станешь.

В малокровии завянешь,

Даже кожа заболит —

Не поможет Айболит.

Рожь, пшеница и гречиха.

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яйца желток

Витамины «В» имеют

И отдать их нам сумеют.

**Витамин С :**

Витамин С — аскорбиновая кислота,

Польза организму от нее велика.

Она иммунитет повышает,

Болезни прочь прогоняет.

Витамин С есть во фруктах,

Он есть и во многих овощах.

Шиповник, сладкий перец,

черная смородина — главные источники,

А еще облепиха, яблоки и лимончики.

**Витамин D:**

Витамин D укрепляет зубы, кости,

Отгоняет от нас все напасти.

Употребляйте рыбу, яйца и икру.

Располагайте свой организм к добру.

**Витамин Е:**

Витамин Е укрепляет наш организм,

Защищает от болезней и прочих катаклизм.

Замедляет процессы старения,

Предупреждает болезней сердца развитие.

Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,

Зелень, черешню, бобы и злаки.

***Учитель:***

— А сейчас я предлагаю провести **«*Оздоровительную минутку*»** и называется она ***«Вершки и корешки»***

— Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные — встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

*(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, лук, кабачок, чеснок, баклажаны, редиска, капуста, тыква)*

— Всё правильно! Молодцы!

**Работа в центрах**

— А сейчас каждый центр получит своё задание.

* Центру «ДОРЕМИФАСОЛЬКА» нужно разгадать музыкальные ребусы (приложение 8).
* Центру «АБВГДЕЙКА» найти спрятанные слова (приложение 9).
* Центру «ВОЛШЕБНЫЙ КАРАНДАШ» — спрятанные фрукты и овощи и разукрасить их (приложение 10).

(после выполнения задания проверяются)

**Учитель:**

 — Давайте немного отдохнём и поиграем в игру «**Полезно-вредно**!»

Если полезно - хлопаем, вредно - тишина.

* Читать лёжа
* Кушать фрукты
* Смотреть близко телевизор
* Заниматься физкультурой
* Кушать много конфет
* Чистить зубы
* Умываться каждое утро
* Кушать грязными руками
* Пить фруктово-ягодные соки
* Кушать овощи
* Съесть сразу 5 порций мороженого
* Кататься на коньках
* Делать зарядку
* Кока-кола
* Свежий воздух
* Подвижные игры
* Кататься на лыжах
* Пить молоко

— Молодцы! Вы были внимательны! Поаплодируйте себе! А ведь аплодисменты — это не просто хлопки, но и массаж наших ладошек, на которых находятся волшебные точки здоровья.

1. Следующая наша **остановка «Чистюлька».**

Именно здесь мы узнаем о том, для чего нам нужно быть чистыми и аккуратными.

Что означают слова: **«Чистота - залог здоровья»?**

Чистота помогает детям расти здоровыми и крепкими, бороться с разносчиками различных заболеваний — микробами и делает жизнь радостнее и интереснее. Тот, кто выбирает чистоту — выбирает здоровье.

Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться.

Подумайте, среди вас есть такие?

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Бориса Заходера «Петя мечтает»

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места -

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

— О чём мечтал Петя?

— Мечтаете ли вы об этом?

— Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните:

**Чистота — лучшая красота.**

**Кто аккуратен — тот людям приятен.**

— Отгадав эти загадки вы узнаете, что же помогает нам быть чистыми, опрятными и конечно же здоровыми»

* Частый, зубастый,

Вцепился в чуб вихрастый. **(Гребешок)**

* Пусть будут волосы, как шелк.

Они то в этом знают толк. **(Шампунь )**

* Чтоб не шмыгал носик твой,

Держи платочек ….. **(Носовой платок)**

* Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне —

Пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

* Кто меня назвать не сможет?

Я на ежика похожа.

Я от пыли и от пятен

Очищаю ваше платье. **(Щетка платяная)**

* Вафельное и полосатое,

Гладкое и мохнатое,

Всегда я под рукою.

Что это такое? (Полотенце)

* Я увидел свой портрет.

Отошел — портрета нет. **(Зеркало)**

* Инструмент бывалый —

Не большой, не малый.

У него полно забот:

Он и режет, и стрижет. **(Ножницы из дорожного набора)**

* Это верная подружка

И защитница зубам.

Чистит их своей щетиной

По утрам и вечерам. **(Зубная щетка)**

* Выползла из тюбика, легла на щетку ловко,

Устроила веселую зубам полировку. **(Зубная паста)**

* Резинка-Акулинка

Пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. **(Губка, мочалка)**

* Без нее в хозяйстве трудно,

Некомфортно, неуютно.

Эта вещь нужна тебе,

И даже папе с мамой.

И не нуждается она

Ни в какой рекламе,

Такая неприметная... **(Бумага туалетная)**

**Учитель:**

— Молодцы, ребята, вы разгадали загадки. Давайте ещё раз перечислим предметы личной гигиены (приложение 11).

— Кто был внимателен и скажет: каких отгадок нет на рисунке? (Щетка платяная, зеркало)

— И снова поиграем.

***Игра «Предметы личной гигиены»***

— В мешочке находятся предметы личной гигиены. Вам нужно на ощупь определить что это за предмет и показать нам.

— На этой остановке с вами хочет встретиться доктор Чистюлькина (приложение 12). Она хочет познакомить вас со своими советами.

**Пусть твоим правилом будет следующее:**

* мыть руки после игры
* после туалета
* после прогулки
* и обязательно перед едой

**Учитель:**

— В чистоте нуждается и ваш дом. Давайте подумаем: что мы можем для этого сделать?

Прежде всего чисто там, где мало пыли. Пришёл с улицы — сними обувь или тщательно вытри ноги, верхнюю одежду почисти. Но пыль всё равно попадёт в комнату. Значит, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудьте полить комнатные растения - они освежают воздух и украшают ваш дом.

***Запомни правило***: дом и человек — друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома — планеты Земля!

**Учитель:**

1. А вот и **остановка** **«Вредные привычки»**

— Какие вредные привычки вы знаете?

— Хотите узнать, какие вредные привычки ходят среди нас?

Я буду читать стихотворение, а вы должны добавить вредную привычку:

Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно

Ем я всё и без разбора,

Потому что я ……. **обжора**

Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком не разлучен.

Не люблю играть и петь.

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все ……….**плакса**

Не люблю я, братцы, мыться.

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята.

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня ……….**грязнулей**

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я …………. **неряха**

— О каких вредных привычках вы узнали?

— А какие ещё вредные привычки вы знаете?

Думаю, что теперь, когда мы об этом поговорили, будете обходить их стороной.

***Учитель:***

1. И последняя наша **остановка «Аллея полезных советов»**

— Наше путешествие завершает посещение «Аллеи полезных советов»

**1 совет:**

Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.

**2 совет:**

Всегда мой руки перед едой, после работы и после посещения туалета.

**3 совет:**

Коротко стриги ногти на руках и ногах.

**4 совет:**

При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.

**5 совет:**

Ешьте больше овощей, фруктов и ягод.

**6 совет:**

Мойте овощи, фрукты и ягоды перед едой.

**7 совет:**

Чистите зубы 2 раза в день — утром и вечером.

**8 совет:**

Чаще проветривай помещение.

**9 совет:**

Чаще бывайте на свежем воздухе.

**10 совет:**

Занимайтесь спортом.

***Учитель:***

— А сейчас дети из центра музыки порадуют нас исполнением частушек.

***1 –ый учащийся:***

Пропоем мы вам частушки,

Слушайте внимательно,

И под музыку все вместе

Хлопайте старательно!

***2 –ой учащийся:***

Все здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведем,

Хоть еще мы детки,

От взрослых мы не отстаем!

***3 –ий учащийся:***

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

***4 –ый учащийся:***

Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

***5 –ый учащийся:***

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

***6 –ой учащийся:***

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

***7 –ой учащийся:***

У меня всегда ангина

Была самый лучший друг.

Стала кушать витамины,

И теперь пою я тут.

***8 –ой учащийся:***

Про таблетки и лекарства

Позабудьте навсегда,

Пусть у вас друзьями станут

Солнце, воздух и вода!

***9 –ый учащийся:***

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет —

Все на лыжи встанем.

***10 –ый учащийся:***

Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Всем желаем мы здоровья

В этот светлый добрый час!

***Учитель:***

— Спасибо всем за работу. Берегите своё здоровье и будьте здоровы!

У каждого из вас есть рисунок фрукта или овоща (приложение 13). Напишите на нём одно слова, которое , по вашему мнению, характеризует здорового человека и прикрепите к дереву Здоровья (приложение 14).