ТОГБОУ «Центр психолого- педагогического сопровождения и коррекции Гармония»

"Путешествие по стране здоровья"

Воспитатель :Тарасова Л.Е.

2016 г.

Цель:

систематизация и обобщение знаний обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

обобщить и систематизировать знания обучающихся о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни;

развивать логическое мышление, память познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, развивать речь.

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Весна уж стучит капелью в окно,

И в классе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

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 своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий:**

Ребята, я приглашаю вас совершить увлекательное путешествие по стране Здоровья, в ходе которого вы будете учиться беречь и укреплять своё здоровье. Давайте прочитаем девиз нашего праздника: **“ Я здоровье берегу –** **сам себе я помогу!”**

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть прогулки мы пройдём пешком: раз-два, раз-два! *(Дети* *маршируют на месте)*

А вот и **первый привал**. А называется он **“Чистота– залог** **здоровья”**. Если объясним смысл этой пословицы, то сможем здесь остановиться. *(Дети объясняют смысл пословицы)*

Вдруг в кабинет вбегает грязный мальчик. Сценка про Мойдодыра

**Мальчик:**

Одеяло убежало, улетела простыня,   
И подушка, как лягушка ускакала от меня.

**Ведущий:**

Что с тобой случилось,  
Расскажи, что приключилось?

**Мальчик:**

За мной мчится Мойдодыр –  
Всех мочалок командир!

**Мойдодыр:**

Где тут гадкий, где тут грязный  
Неумытый поросёнок?

**Ведущий:**

Подожди, Мойдодыр, не ругайся  
И на мальчика так не бросайся!

**Мойдодыр**

Долго мне пришлось терпеть  
И на грязь его смотреть.  
Все ребята просыпаются  
И, конечно, умываются.  
Он один не умывался,  
И грязнулею остался!  
Он же мыла не берёт,  
А хватает бутерброд!  
Даже после туалета  
Он ко мне заходит редко!

**Ведущий:**

Мойдодыр! Во всём ты прав!  
Мальчика с собой бери  
И в порядок приведи!  
А что же вам помогает сохранять чистоту?

Отгадайте загадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было…  
Что же это*? (Мыло)*

2. Костяная спинка, жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (*Зубная щётка)*

3. Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой,  
В ванной он без облаков  
Целый день идти готов. (*Душ)*

4. Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку до красна. (*Мочалка)*

**Ведущий:**

А мы продолжаем свой путь. Двигаться мы будем, совершая прыжки на месте *(дети на местах прыгают)***.**

**2 привал** называется**: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”** Как вы это понимаете? *(Дети объясняют смысл пословицы)*

В класс забегает мышонок (он в спортивной форме с гантелями)**:**

Раз-два! Три-четыре!  
Стану всех сильнее в мире!  
Буду в цирке выступать  
Бегемота поднимать.

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

А что такое физкультура? (*Дети дают ответы))*

Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!

Давайте проведём физкультминутки. *(Дети показывают движения)*

Вышли уточки на луг, кря-кря-кря, кря-кря-кря! (*Маршировать на месте)*  
Пролетел весёлый жук, жу-жу-жу, жу-жу-жу!*(Руки в стороны, помахать )*  
Гуси шеи выгибают, га-га-га, га-га-га! *(Руки на пояс, вращения головой)*  
Клювом перья расправляют, га-га-га, га-га-га! *(Наклоны в стороны)*  
Ветер ветки закачал, *(Поднять руки вверх, помахать)*  
Шарик тоже зарычал, р-р-р! *(Наклон вперёд, произносить звук р-р-р)*  
Зашептал в воде камыш,  
Сели и настала тишь. *(Присесть)*

**Ведущий:**

Мышонок, мы приглашаем тебя совершить путешествие вместе с нами.

Отгадав загадки, вы, ребята, узнаете, какие виды спорта полезны для здоровья:

1. Два берёзовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти рыжи,  
А зовут их … (*Лыжи)*

2. Мчусь, как пуля, я вперёд,  
Лишь поскрипывает лёд.  
Да мелькают огоньки.  
Кто несёт меня? … (*Коньки)*

3. Загадка эта нелегка:  
Пишусь всегда через два К,  
И мяч, и шайбу клюшкой бей,  
А называюсь я …(Х*оккей)*

4**.** Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошёл  
Мы играем в…. (*Волейбол)*

5. Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку-  
Быстро делаю… (*Зарядку)*

**Ведущий:**

А мы двигаемся дальше **лёгким бегом** (дети на местах показывают лёгкий бег). **3-й привал** называется **“Питайся правильно – и лекарство не надобно!”** Как понимаете эту пословицу?

В класс входит Карлсон

**Карлсон:**

Пообедал я отлично этим джемом земляничным.  
Третью банку съел с утра.  
А теперь лететь пора….

*(Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится, хватается одной рукой за голову, а другой за живот)*

Мама! Что же такое творится?  
Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Ведущий:**

Карлсон, что же произошло с тобой?

**Карлсон:**

Я обкушался варенья, а ещё было печенье.  
Торт и множество конфет.  
Очень вкусным был обед.  
А теперь мотор заглох…  
Ох, зачем я ел пирог?

**Ведущий:**

Ребята, какой совет можно дать Карлсону? Какой должна быть пища? Оставайся у нас на празднике, Карлсон, и ты узнаешь много полезного для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру **«Собери корзинку»*.*** *Для игры приглашаются три человека: 1-собирает в корзину фрукты, 2- овощи, а 3- вредные для здоровья продукты.*

**Ведущий:**

Следующая игра **«Закончи предложение»**  
1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже (время)  
2.Перед едой тщательно мойте (руки)  
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая (пищу)  
4. Жуй пищу с закрытым (ртом)  
5. Ешь больше овощей и (фруктов), они полны (витаминов).

**Ведущий:**

Молодцы, вы справились с заданием, а впереди у нас ещё один привал, до которого мы будем добираться вплавь (дети изображают движения пловца).

**4-й привал “ Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим!**

Как понимаете смысл этих слов? *(Дети объясняют)*

В класс входит Незнайка

**Незнайка:**

Это здесь праздник Здоровья?

**Ведущий:**

А что случилось, Незнайка?

**Незнайка:**

Стало плохо мне сейчас!  
Предо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.

**Ведущий:**

Так нельзя его бросать,  
Надо доктора позвать.

*(Дети хором зовут доктора Айболита)*

Входит доктор Айболит

**Айболит:**

Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит? Есть и йод и вата.

**Незнайка:**

Болит, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне.  
Не хочу я даже сладость –  
Вот какая везде слабость…

**Айболит:**

Сейчас осмотр я проведу,  
Чем смогу – тем помогу.  
Ручки слабые, ножки тоже,  
Так-так-так, на что ж похоже?

Незнайка, а зарядку ты делаешь?

А питаешься ты всегда в одно время?

А вчера весь день чем занимался?

**Незнайка:**

Чем, чем? На диване весь день пролежал,  
Мультфильмы интересные смотрел.

**Айболит:**

И даже на прогулку не ходил?

**Незнайка:**

Нет, конечно! Ведь мультики интересные были.

**Айболит:**

Ребята, а вы знаете, почему заболел Незнайка?

Чего он не соблюдает? *(Режим дня)*

**Айболит:**

У тебя болезней нет! Дам тебе такой совет:  
Соблюдая режим дня, здоровым будешь ты всегда!

- А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

*Дети читают стихи.*

Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.  
Утром делаем зарядку, вовремя всегда едим,  
Днём играем, ночью спим.  
После школы по часам делаем уроки,  
Отдыхаем и играем, вовремя, всё в сроки.  
Маме дома помогаем.  
Свой режим мы соблюдаем.  
В десять вечера, устав,  
Спокойной ночи пожелав,  
Отправляемся мы спать – до утра нам отдыхать.  
Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.

**Ведущий:**

Наше путешествие подходит к концу.

Прочитайте девиз нашего праздника: **“ Я здоровье берегу – сам себе я** **помогу!”**

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым, как помочь себе?

Доктор Айболит дарит всем детям памятки и угощает яблоками

**Советы доктора Айболита:**

- умывайся по утрам и вечерам;

- обязательно 1-2 раза в неделю купайся

- не забывай мыть руки перед едой;

- не забывай мыть руки после туалета;

- делай зарядку, занимайся спортом;

- правильно питайся;

- соблюдай режим дня.