Занятие 3.

Давайте разберемся!

Игра - путешествие «В страну здоровья». Оздоровительная минутка. Факторы, влияющие на здоровье. Уроки здоровья в народных пословицах.

*Слайд 1. Здравствуйте!*

**Оргмомент.**

Здравствуйте, ребята! Что означает в русском языке слово «здравствуйте»?

Сегодня мы снова совершим путешествие в страну Здоровячков, только отправимся мы туда на поезде. **+1**

Давайте вспомним наши волшебные слова и поедем:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

Поехали!

*Слайд 2. Поезд. + музыка*

*(имитация поезда)*

*Слайд. Зарядкино*

**Станция «Зарядкино»**

И мы прибыли в первый город страны Здоровячков Зарядкино **+1.** Посмотрите, кто нас встречает!? Конечно же, это здоровячки!

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо –

Много пользы от нее,

А здоровье – вот награда

За усердие твое.

Утро в этом городе начинается с зарядки!

А вы, ребята, умеете делать зарядку? Упражнения вы делаете по утрам?

**Игра «Зарядка»**

*(показывают друг другу по очереди упражнения, остальные повторяют)*

Какие вы все молодцы! У вас все так замечательно получается! И мы отправляемся дальше путешествовать по стране Здоровячков.

Снова встаем друг за другом, образуем поезд и отправляемся в путь.

*Слайд. Поезд. + музыка.*

*(имитация поезда)*

*Слайд. Режим.*

**Станция «Режим»**

И мы прибыли в следующий город – Режим **+1.** Все жители этого города живут по режиму. А что такое для вас режим дня?

Сейчас мы узнаем, какой режим дня у наших здоровячков.

Режим, ребята, много значит:

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда...

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным.

Здоровячки этого города предлагают нам поиграть в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.

*(обучающиеся делятся на две команды)*

*(раздаются карточки с пунктами режима дня и соответствующими картинками: «подъем», «ужин», «свободное время», «завтрак», «зарядка», «домашняя работа», «прогулка», «спорт», «школа», «сон», «обед»)*

*(на доске чертится таблица результатов)*

Я буду называть пункты режима дня. Чья команда быстрее поднимет карточку, та получит одно очко. Победит команда, набравшая большее количество очков.

Приготовились! Будьте внимательны!

*(пункты режима дня называются по порядку: «Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Школа», «Обед», «Прогулка», «Спорт», «Домашняя работа», «Ужин», «Свободное время», «Сон»)*

Команда победительница получает значки с изображением Здоровячка.

*(прикрепляются значки каждому игроку из команды-победительницы)*

А теперь давайте еще раз повторим, каким должен быть у вас режим дня.

**+1 и т.д.**

Нам пора отправляться дальше в дорогу. Образуем поезд. Поехали!

*Слайд. Поезд + музыка.*

*(имитация поезда)*

*Слайд. Город здоровой пищи.*

**Станция «Здоровая пища»**

Вот мы и попали в третий город страны Здоровячков! Он называется город Здоровой пищи **+1!** В этом городе Здоровячки приготовили для вас необычное задание, они хотят проверить, хорошо ли вы знаете, полезные и вредные продукты. Сейчас каждый из вас получит по две карточки с изображением продуктов, ваша задача правильно прикрепить карточку под нужной надписью на доске. Слева «Вредные», справа «Полезные».

*(раздача карточек)*

Проверка задания. Я буду называть продукт, и если он прикреплен правильно, все дружно хлопают в ладоши, если нет, то качают головой.

Какие вы молодцы! Вы замечательно справились с заданием!

Давайте продолжим наше путешествие. Снова образуем поезд.

*Слайд. Поезд + музыка.*

*(имитация поезда)*

*Слайд. Физкультура.*

**Станция «Физкультура»**

Мы прибыли в город под названием «Физкультура» **+1**. Все жители-здоровячки в этом городе любят заниматься физкультурой.

Мы бежим быстрее ветра,

Кто ответит почему?

Коля прыгнул на два метра,

Кто ответит почему?

Маша плавает как рыбка,

Кто ответит почему?

На губах у нас улыбка,

Кто ответит почему?

Может мостик сделать Шура.

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья.

А вы, ребята, любите заниматься физкультурой?

А какая польза от занятий физкультурой?

Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!

А сейчас давайте посоревнуемся, чтобы выяснить, у какой девочки самая лучшая осанка.

*(ходьба с книгой на голове)*

*(участницам, не уронившим книжку, прикрепляется значок с изображением любой сказочной героини)*

А сейчас мы узнаем, кто из мальчиков самый сильный. И я объявляю конкурс «Армреслинг».

*(соревнование среди мальчиков, победителям вручаются значки силача)*

И мы продолжаем наше путешествие.

*Слайд. Поезд +музыка.*

*(имитация поезда)*

*Слайд. Дыхание.*

**Станция «Дыхание»**

Мы прибыли в следующий город с красивым названием Дыхание **=1**. Здесь нам здоровячки приготовили загадку.

Круглый, гладкий, как арбуз…

Цвет – любой, на разный вкус.

Коль отпустишь с поводка,

Улетит за облака. *(воздушный шарик)* **=1**

Кто знает, чем наполнен шарик?

*Слайд. Дыхательная система.* **= 1**

Наши легкие тоже наполнены воздухом. Мы его вдыхаем и выдыхаем. Покажите, как мы это делаем. Воздух в легкие поступает через носовую полость и рот. Строение дыхательной системы и носовой полости.

Если мы дышим ртом – это ротовое дыхание. Покажите вдох и выдох с помощью только рта. Когда мы так дышим? (заложен нос, нехватка дыхания, морозный воздух).

**=1**

Если мы дышим с помощью носа, то это носовое дыхание. Покажите, как мы это делаем.

Опасности при дыхании через рот, при посторонних предметах в носу.

Слайд. Закрытый нос.

Слайд. Плавание.

Есть еще один вид дыхания, который использует человек при занятиях спортом,

**=1 + =1**

физкультурой, когда плавает. Это носо-ротовое дыхание: вдох через нос, выдох через рот. Покажите этот способ дыхания.

Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин поселиться в Стране здоровячков и вам вручается большой ключ от этой страны. Я желаю вам здоровья и успехов.

**Рефлексия.**