**Дорога к доброму здоровью**

Интегрированное занятие

**Цель:** Активизировать знания детей по здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Показать учащимся, что здоровье – это основная ценность человека, которое необходимо беречь и укреплять;
2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, как составной части общей культуры поведения и жизни учащихся;
3. Обучать учащихся коллективному взаимодействию в группах.

**Оборудование:** плакаты, карточки с заданиями, рисунки.

**Ход занятия:**

Дорогие друзья! Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие по королевству «Будь здоров!» все вы знаете, что здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Здоровье – это сила, здоровье – это счастье, здоровье – это удача, успех. Здоровье – это богатство. Путешествовать будем на поезде.

Поезд наш едет, колеса стучат

А в поезде нашем ребята сидят

Чу-чу-чу стучит паровоз

Далеко, далеко ребят он привез.

Вот оно **королевство «Будь здоров».** Здесь живут здоровые, счастливые. Сильные и богатые люди. Люди богаты здесь добротой, счастьем, весельем. А вот и королева этого королевства Доброта Никитична – посмотрите она счастлива, так как тут все живут в мире, добре, любят друг друга. А вот дочь принцесса Любовь еще маленькая, но знает, что для того чтобы вырасти нужно выполнять правила – это режим дня, правильное, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, хороший сон.

В королевстве «Будь здоров» всегда проходят соревнования, для того чтобы выяснить кто же самый сильный, смелый, умелый. Так как мы оказались в этом королевстве, то я приглашаю вас поучаствовать в играх – соревнованиях.

Деление класса на 3 команды.

1команда – **СИЛЬНЫЕ**

2 команда - **СМЕЛЫЕ**

3 команда – **ЛОВКИЕ**

За каждый правильный ответ участники команды получают балл.

Вы готовы принять участие в соревнованиях. Тогда мы начинаем.

**1 СОСТЯЗАНИЕ: «Самый умный» - конкурс загадок**

1. Гладко, душисто

Моет чисто **(мыло)**

1. Целых 25 зубов, для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком **(расческа)**

1. Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. **(носовой платок)**

1. Я все знаю, всех учу, но всегда сама молчу.

Чтоб со мною подружиться нужно грамоте учиться **(книга)**

1. В брюхе баня, на голове пупок,

В носу решето. Одна рука. Да и та на спине **(чайник)**

1. Пишет он, когда диктуют. Он и чертит и рисует,

А сегодня вечерком он раскрасит мне альбом **(карандаш)**

**2 СОСТЯЗАНИЕ: Игра «ДА» и «НЕТ»**

1. Читать книгу лежа.
2. Громко кричать.
3. Сидеть долго за компьютером
4. Читать и писать при плохом освещении.
5. Глаза всегда должны быть чистыми.
6. Смотреть близко телевизор.

**3 СОСТЯЗАНИЕ: «Собери пословицу»**

1. Мир да лад, большой клад.
2. С умным разговаривать, что меду напиться.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. От улыбки станет мир добрей.

**4 СОСТЯЗАНИЕ: «Вредные привычки»**

Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша? (Зубы будут неровными)
2. Как часто и зачем нужно мыть голову? ( Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши, блохи)
3. Почему нельзя грызть ногти? ( Под ногтями находятся возбудители различных болезней)
4. Подружка просит вас дать ей расческу, чтобы поправить прическу. Что вы сделаете?
5. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?
6. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

Не бери чужие платья,

Ногти тоже не грызи,

Не дружите с сигаретой,

Так здоровья не найти.

**5 СОСТЯЗАНИЕ:**

Человека характеризуют как хорошие, так и плохие качества. Назовите по – очереди хорошие качества человека:

**Добрый, умный, стройный, трудолюбивый, закаленный, уважительный и т.д.**

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат

И не любишь шоколадку – то найдешь здоровья клад.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Вот наше путешествие подходит к концу. Мы знаем, что здоровье – это дороже всего на свете. Доброта Никитична и ее дочь Любовь просят вас всегда быть добрыми, сильными, здоровыми, успешными. Подсчет очков