**Путешествие в Страну здоровья.**

***Цель:*** развитие у детей желания заботиться о своём здоровье.

***Задачи:*** - активизировать самостоятельную познавательную работу учащихся;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- познакомить детей с основами правильного питания, с продуктами, полезными для здоровья человека, углубить и расширить знания детей о витаминах.

**Ход мероприятия**

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по ***Стране здоровья***. Так хорошо, когда мы не болеем. Можно поиграть с друзьями, помочь маме и увидеть её благородную улыбку. Но когда ты болен!.. К сожалению, многие люди болеют. Почему это происходит? Спросим об этом знаменитого доктора Айболита.

***Доктор Айболит.***

*Кто здоровье бережёт, тот мало болеет,*

*Не лежит он весь в компрессах, сам себя жалея.*

*Будет точно тот здоров, кто за мной сейчас пойдёт*

*И друзей всех за собою в Страну здоровья поведёт*.

- Что же это за страна, доктор Айболит? Наверное, она волшебная? Мы все сгораем от нетерпения туда попасть. Но если она волшебная, нам потребуется какой-то особый ключ, чтобы открыть дверь в эту страну.

***Доктор Айболит.*** Да, сейчас мы достанем из шкатулки этот волшебный ключ.

*(Достаёт ключ с заданием.)*

*Капитаны читают задание.*

*Чтобы дверь открыть в волшебную страну,*

*Надо песню спеть и не одну!*

*(Дети поют песню .)*

***Доктор Айболит.*** *Добро пожаловать в эту волшебную страну!*

- Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и физического благополучия.

- Послушайте, пожалуйста, историю, которая произошла с девочкой Катей.

Катя сегодня из школы пришла

С книжками вместе болезнь «принесла».

Кашляет, чихает, слезы вытирает.

У нее несчастный вид – очень голова болит,

Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.

И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.

Надо ей учить уроки – она мается в дремоте.

Надо маме помогать, а она не может встать.

Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.

В общем, встали все дела – так хвороба подвела.

Невзирая на протест, ей поставили компресс.

Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя смирится.

Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать.

В школу бегать, песни петь – надо многое успеть!

- Как вы думаете, почему Катя заболела?

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся.

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

- А что дальше, доктор Айболит?

***Доктор Айболит***. *Конечно, завтрак!*

*Вкусная еда! Вот только ли всегда полезна нам она?*

- Давайте составим примерное меню на день из самых полезных продуктов.

(*Дети составляют меню завтрака, обеда, полдника, ужина.)*

- Чтобы в жизни путь был длинным, ешьте, дети, витамины!

Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть полезными вам всем очень постараемся.

И расспросим вас о том, где и как мы все живём.

***Витамин А***. Я – витамин чудесный А.

Вам рост и зрение даю.

Кто, ребята, мне расскажет

В чём расту я и живу?

(*Дети перечисляют продукты, содержащие витамин А.)*

***Витамин В.*** В – волшебный витамин, за вашу кровь я отвечаю.

Здоровым и румяным быть я каждому желаю!

А кто может перечесть, для этого что надо есть?

(Дети отвечают.)

***Витамин С***. С – волшебный витамин, очень всем необходим.

Я с инфекцией борюсь, ваши раны заживляю.

Подскажите всем, друзья, в чём меня употребляют.

(Ответы детей.)

***Витамин Д.*** Вашим косточкам расти витамин Д помогает.

Где его можно найти, подскажите, кто – то знает?

(Ответы детей.)

- Человек на 70 % состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не более двух-трех дней.

- Какие еще вы знаете напитки? (Загадки командам)

1 к. Фрукты, ягоды сварились,

Вкусно елись, сладко пились. (Компот).

2к. Дяденька смеется,

На нем шубонька трясется. (Кисель).

3к. Прозрачная, питьевая, ключевая.

Ни запаха, ни цвета,

Что за жидкость эта? (Вода).

- Самый распространенный напиток – чай.

Чай горячий, ароматный

И на вкус всегда приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые дает

И друзей за стол зовет.

С благодарностью весь мир

Славит чудо – эликсир.

***Учитель***. Чаю уже более 5000 лет. Но в России он сравнительно недавно. Чай пришел к нам из Китая. А до этого на Руси пили морсы, квас, кисели.

- Мы должны сделать все для своего здоровья, чтобы не болеть, не огорчать родителей, а жить и радоваться. Чаще улыбаться, не быть злым и завистливым. И каждый из вас может делать многое

для того, чтобы не болеть. Это не только правильное питание, а это просто здоровый образ жизни.

- Что вы понимаете под здоровым образом жизни?

- А еще нужно:

• Питаться разнообразно.

• Питаться регулярно.

• Не переедать.

***ФИЗМИНУТКА***

***Золотые правила приема пищи и поведения за столом:***

• Не разговаривайте и не читайте во время еды.

• Старайтесь более тщательно пережевывать пищу.

• При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.

• Не употребляйте слишком горячую пищу.

• Старайтесь есть разнообразную пищу.

• Пусть в вашем рационе будет больше овощей, фруктов и соков, а меньше сладостей, мучных изделий и газированной воды.

• Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться.

• Ужинать нужно за два часа до сна и легко.

*Полноценная еда хороша для нас всегда.*

*Фрукты, овощи всегда – вот отличная еда.*

*Будет разная еда – здоровым будешь ты всегда!*

(*Дети за столом рассказывают и показывают, как нужно вести себя за столом, как правильно питаться. На накрытом столе только полезные продукты.)*

- Все эти правила должны войти в привычку.

- ***Привычка – вторая натура.*** Как вы понимаете смысл этой пословицы?

- – А у вас есть привычка?

Ответы детей

***Ведущий: (читает стихотворение из книги Григория Остера “Вредные привычки”)***

Нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристает.

2. ***Что такое хорошо, а что такое плохо?***

***Ведущий:***

– На столе перед вами лежат по три цветные карточки: красная, зеленая и белая. Ребята, сейчас я буду показывать вам карточки с привычками. Если привычка хорошая – поднимаете зеленую карточку, если плохая – красную, если не знаете, какая это привычка, то поднимайте белую карточку.

***Список привычек:***

• проветривать комнату;

• обманывать;

• умываться;

• чистить зубы;

• грызть ногти;

• сутулиться;

• класть вещи на место;

• выполнять домашнее задание;

• заниматься спортом;

• пропускать уроки;

• говорить правду;

• лениться;

• ложиться спать в 12 часов ночи;

• читать лежа;

• мыть за собой посуду;

• драться;

• ссориться.

(В процессе выполнения задания детьми проводится обсуждение).

***Ведущий:***

– Итак, какой вывод мы можем сделать***? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.***

• ***Загадки***

***Ведущий:***

*А сейчас загадки о предметах, которые помогают нам вести здоровый образ жизни*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(Мыло*)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(*Зубная щетка)*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Белая река

В пещеру затекла.

По ручью выходит,

Со стен грязь выводит.

(*Зубная паста)*

Говорят дорожка

Два вышитых конца;

Помойся, хоть немножко,

Чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(*Полотенце)*

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(*Расческа)*

Я молча смотрю на всех, и смотрят все на меня.

Веселые видят смех, с печальным плачу я.

Глубокая, как река, я дома на вашей стене,

Увидит старик старика, ребенок – ребенка во мне.

(*Зеркало)*

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят …

(*Душ)*

Ведущий:

А теперь физкультминутка!

***Психофизическая разгрузка:*** (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги поднимитесь над стулом.

***Ведущий:***

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

Ответы детей

– Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите еще раз полезные привычки?

Ответы детей.

– Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

***Фея Осторожность:*** Дальше я вам помогу, в ***Страну здоровья*** поведу.

Чтобы не было беды, по улице с умом иди!

- Ты права, добрая фея. Ведь утром ребята торопятся в школу.

- ***Фея Осторожность***. Чтобы не торопиться, не бежать, сломя голову, надо выходить из дома заранее. Тогда и спешить не будешь, и времени будет достаточно, чтобы внимательно оглядеться по сторонам, соблюдая все правила дорожного движения. Иначе возникает опасность и для того, кто нарушает эти правила и для окружающих.

*(Появляется ученик в форме сотрудника ГИБДД и задаёт вопросы детям.)*

- Какое правило является первым и основным для пешеходов?

(Ходить по тротуарам и пеш.дорожкам.)

- Как быть пешеходу, если ему понадобится перейти на другую сторону улицы?

- Когда водителю особенно трудно остановить машину?

- Что за строгий и умный помощник стоит у пешеходного перехода?

- Почему нельзя поднимать на улице незнакомые предметы?

***- Фея Осторожность.*** Какие вы молодцы, ребята!

(*Вдруг появляется Кариес.)*

***- Кариес.*** На пути тут встану я! Вот он – Кариес, друзья!

Подойду к вам близко – близко,

Наклонюсь я низко – низко, да проверю всех я быстро:

Утром зубы кто не чистил? Подберусь я к вашим зубкам,

Нет пути к здоровью вам!

***Фея Осторожность***. Ребята, неужели Кариес сможет нас остановить? Неужели он помешает нам добраться в Страну здоровья? Да я просто не верю, что кто-то из вас мог не почистить сегодня утром зубы. Все почистили зубы?

- Кариес прогоним прочь, щётка сможет нам помочь!

(Дети показывают движения чистки зубов.)

- Ребята, а соблюдаете ли вы режим дня?

***Вопросы теста:***

- Когда тебя утором разбудят, сразу ли ты встаёшь с постели?

- Всегда ли ты делаешь зарядку?

- Успеваешь ли ты позавтракать?

- В одно и то же время ты принимаешь пищу?

- Проветриваешь ли ты комнату перед сном?

- В одно ли и то же время ты ложишься спать?

- Планируешь ли ты с родителями свой выходной?

- Соблюдаешь ли ты режим дня в выходные дни, каникулы?

- Итак, мы с вами благополучно добрались до ***Страны здоровья.*** Скажите, вы выполнили все задания волшебной Страны?

- Вам трудно было это делать?

(На мотив *«Я на солнышке лежу… дети поют )*

- Со здоровьем мы – друзья,

Дружишь ты, дружу и я.

Мы – здоровый народ,

Не болеем круглый год!

-