**Путешествие по городу Здоровейску.**

**ЦЕЛИ: -** воспитание коллективизма, доброты и отзывчивости;

- формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- вызвать стремление к чистоте, аккуратности;

- дать детям представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

- побудить желание делать зарядку;

- закрепить представление детей о назначении светофора, развивать умение читать дорожные знаки;

- выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

**Вступление.**

Каждый из вас хочет из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, не знать о головной боли.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

Дорогие ребята! Все вы когда-то отправлялись пусть и в маленькие, но путешествия.

Вот и сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту путешествия ( на слайде): на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многие вопросы.

Итак, в путь! Устраивайтесь поудобнее, поедем за здоровьем. Ведь недаром говорят : «Мое здоровье в моих руках!»

1 станция «ЧИСТЮЛЬКИНО» (слайд)

*Группа ребят:*

1. Жил на свете мальчик странный –

Просыпался поутру,

И бежал скорее в ванну,

Умываться. Я не вру!

Хотите – верьте, хотите – нет.

1. Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер.

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырках до сих пор.

Хотите – верьте, хотите – нет.

1. Сыну мама запретила

Умываться по утрам.

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите – верьте, хотите – нет.

1. Мальчик этот был упрямый,

Маму слушать не хотел,

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

Хотите – верьте, хотите- нет.

1. Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов.

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным-

Будет он всегда здоров».

*Королева Чистоты:*

-Как вы думаете ,ребята, можно заболеть от чистоты?

(Если мы не будем соблюдать правила, то с нами могут случиться различные неприятности:

1. Если случайно потереть глаза грязными руками, то можно занести туда инфекцию, и глаза воспалятся)
2. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапину на коже. В таком случае возникает воспаление.
3. За едой можно нечаянно облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

- Давайте прочитаем памятку о том, как правильно мыть руки. (*чтение по цепочке на слайде):*

1) Закатай рукава.

2) Намочи руки.

3) Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4) Потри не только ладошки, но и тыльную их сторону.

5) Смой пену.

6) Проверь, хорошо ли вымыты руки.

7) Вытри руки полотенцем.

8) Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

- Ребята, я приглашу вас в свою страну Чистоты, если вы выполните мои задания:

Первое задание. Соберите пословицы. Я читаю начало, а вы должны продолжить.

Кто аккуратен – *тот людям приятен.*

Чистая вода – *для хвор беда.*

Чисто жить –*здоровым быть.*

Второе задание. Отгадайте мои загадки:

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.(расческа)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

1. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему

Федю Баратова,

И Федя неряху

Увидел лохматого.(зеркало)

1. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище.(щетка)

1. Лег в карман на караул

К реве, плаксе и грязнуле.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.(носовой платок)

*Королева Чистоты.* – Молодцы! Все мои задания выполнили. И сегодня моейстраной Чистоты и Порядка будет ваш класс.

Как здесь нарядно и уютно!

Какие вы все чистые и красивые!

2 станция. «АЙБОЛИТКИНО» (слайд)

Участников праздника встречает Красная Шапочка. У нее за спиной Бабушка ведет Волка.

*Красная Шапочка.*

Все, как было в старой книжке,

Повстречался мне Волчишка.

Он про Бабушку проведал,

Нас решил перехитрить…

А пришлось его лечить.

*Волк воет.*

Хоть и злой, а жаль беднягу!

Побежал он по оврагам,

Там за ветку зацепился,

Поскользнулся, повалился.

И теперь он инвалид!

*Волк.*

У меня рука болит!

Я раскаиваюсь горько.*(Плачет*)

Забинтуй меня!

Обещаю: никогда

Я не сделаю вреда.

Есть я бабушек не буду,

И скажу я всем и всюду:

Коль собрался ты идти,

Будь внимательным в пути!

*Бабушка берет тампон и йод (жидкость под цвет йода). Хочет смазать Волку царапину на лапе. Он отдергивает ее.*

Убери скорее йод!

Так болячка заживет!

*Бабушка.*

Как не стыдно! Трус Волчишка!

Все девчонки и мальчишки

Знают с ранних детских лет:

Там микробам хода нет,

Где, как стражник у ворот,

Их встречает грозный йод.

Чуть пощиплет – не беда!

Заживет –то навсегда!

(*Мажет Волку лапу)*

*Красная Шапочка.*

- Что ж, в порядке все? Пойдем?

(*волк тихо встает).*

*Бабушка.*

Ну, теперь, друзья, идите,

Только под ноги глядите.

**Конкурсы.**

1. Кто быстрее и аккуратнее скрутит в рулон 10м бинта.
2. Кто быстрее перебинтует палец.
3. Одноразовым шприцем перелить воду из одного стакана в другой.

- Ну, что ж, ребята, вы замечательно справились со всеми заданиями.

- Отправляемся дальше?

(Слайд с дорожными знаками)

1. Город, в котором мы с вами живем,

Можно по праву сравнить с букварем.

1. Азбукой улиц, проспектов, дорог

Город дает нам все время урок.

1. Вот она, азбука, над головой:

Знаки развешаны вдоль мостовой.

***Выходит светофор с дорожными знаками.***

Знаки важные, дорожные –

Компас взрослых и ребят.

Дети, будьте осторожны!

Знайте,

Что нельзя, что можно!

Выполняйте непреложно

Все, что знаки говорят!

*Рассказывают «Знаки»:*

1. Боре горе и не снится:

Он по скользким листьям мчится.

Знак повешен не напрасно:

«Осторожно! Здесь опасно!»

2.Не шумите, музыканты,

Даже если вы – таланты.

Тут сигналить не годится-

Рядом школа и больница.

3.Я – знаток дорожных правил,

Я машину здесь поставил.

На стоянке у детсада

В тихий час стоять не надо.

4.Если нужно вызвать маму,

Позвонить гиппопотаму,

По пути связаться с другом –

Телефон к твоим услугам.

5.Ната с куколкой в тревоге:

Нужен доктор им в дороге.

Не смотрите грустным взглядом,

Помощь близко! Доктор рядом!

6.Видишь знак? Его значенье –

Двух дорог пересеченье.

Равнозначны две подружки,

Две дороженьки-резвушки.

7.В знаке я не разобрался,

И упал, перепугался…

А понять его несложно:

Друг! Спускайся осторожно!

- Пока мы ехали, вспомнили с вами знаки дорожного движения. А теперь напомните мне, что обозначают цвета светофора.

1. Пешеходы, пешеходы!

Будьте бдительны!

Берегите и себя,

И водителей.

1. Ходить по улицам опасно,

Когда у вас вниманья нет.

Но есть, друзья, зеленый, красный,

И очень нужный желтый свет.

1. Для тебя горят они,

Светофорные огни.

Красный – стой,

Желтый – жди -,

А зеленый свет – иди! (хором)

***Игра «Красный, желтый, зеленый»***

Поочередно поднимаются круги с цветами светофора. Дети, в зависимости от цвета, делают следующие движения:

Желтый – стоят на месте, по команде «смирно»

Зеленый – двигаются произвольно;

Красный – садятся на корточки и грозят друг другу пальцем.

- Молодцы! Ну, вот мы и подъехали к следующей станции под названием

«ВИТАМИНКИНО» (слайд)

***Один из витаминов:***

- Знаю-знаю, зачем пожаловали. Желаете получше узнать о пользе овощей, фруктов, ягод, а также познакомиться с витаминами, которые в них содержатся? Что ж, мы выполним ваше желание.

**Витамин А**. у вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались, кто я? Витамин А! меня можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята!

**Витамины В1 и В2** (*хором).* Ну, а если вам не хватает нас – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как…

**В1**. Хлеб!

**В2**. Каши!

**В1**. Молоко!

**В2**. Творог!.

**В1**. Сыр!

**В2**. Яйца!

**В1**. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В?

**В2.** Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь, при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

В1. Ребята, думаем, что вы поняли как полезен витамин В и как вреден его недостаток.

Витамин С (аскорбиновая кислота). А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах шиповника, в лимоне, капусте, картофеле, луке, укропе и многих-многих других. Догадались, кто я? Конечно-же, Витамин С!

Ведь не зря ваши родители при простуде поят вас чаем с лимоном, кормят апельсинами, мандаринами, луком – в них моя сила!

Еще открою вам секрет: витамина С очень много в ягоде, которую вы все знаете и любите – это черная смородина. Эта ягода спасет вас не только от простуды, но и от малокровия!

**Учитель.** Все эти витамины крепко между собой дружат. Ведь в любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают настроение и укрепляют здоровье, а это самое главное.

*- А сейчас мы с вами поиграем.*

**Игра.**

Дети делятся на две команды: команду девочек «Фрукты» и команду мальчиков «Овощи». заранее заготовлены картинки с овощами и фруктами, а так же макеты «Грядки» и «дерева».

Задание командам: рассортировать овощи и фрукты (фрукты повесить на «дерево», а овощи – посадить на «грядку». Какая команда быстрее?

Награждение.

**Витамины**. – А на прощание мы хотим исполнить вам песенку про нашу страну.

(песня на мелодию «Чунга- Чанга»):

Страна Вита – синий небосвод!

Страна Вита – лето круглый год!

Страна Вита – витамины рвем!

Страна Вита – фрукты, овощи жуем!

- Теперь мы знаем, чем полезны овощи, ягоды, фрукты.

- А мы отправляемся дальше. А скоротать время нам поможет песня **Частушки** в исполнении группы ребят:

*Мы частушек много знаем,*

*И хороших и плохих,*

*Хорошо тому послушать,*

*Кто не знает никаких.*

*Эх, топну ногой,*

*Да притопну другой,*

*Облилась водой холодной-*

*Снова стала молодой!*

*Позавидуйте, подружки,*

*Что, здоровой я расту.*

*Бег – зимой, купанье – летом,*

*Медитация по сну.*

*Эх, топни, нога,*

*Топни правенькая.*

*Все равно спортсменкой буду,*

*Хоть и маленькая.*

*Прыгать, бегать и играть*

*Физкультура учит.*

*Может, кто-нибудь из нас*

*И медаль получит.*

*Если утром ты зарядку*

*Делать очень ленишься,*

*То в походе от нее*

*Никуда не денешься.*

*Если б не было воды,*

*Не было бы кружки.*

*Если не было бы нас,*

*Кто бы пел частушки.*

*Пожелаем вам здоровья,*

*Чтобы боли все ушли.*

*Завершаем петь частушки,*

*Просим хлопать от души!*

- А на нашем пути уже **следующая станция** «ФИЗКУЛЬТУРКИНО» (слайд)

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце

Загорелыми.

***Спортивно-сказочная эстафета.***

1. «Конек горбунок»

Нужно изобразить Конька-Горбунка (на спину кладут мяч), и, не теряя мяча, пробежать до цели и назад.

1. «Ядро барона Мюнхгаузена»

Оседлать «ядро» (мяч),зажав его между ногами. По сигналу проделать путь до цели и обратно, прыгая на двух ногах.

1. «Кот в сапогах».

Игрок по сигналу надевает сапоги большого размера и пробегает в них дистанцию.

1. «Лиса Алиса и кот Базилио»

Это парная эстафета. Девочка сгибает в колене ногу, мальчику завязывают глаза повязкой. Так, держась за руки, они преодолевают заданное расстояние.

1. «Теремок»

Участвуют 6 чел. – по числу персонажей сказки. А роль теремка исполнит обруч. Эстафету начинает «мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к цели, где лежит обруч. Продев обруч до пояса, бежит к команде. Второй участник пролезает в обруч. Они вместе в обруче пробегают дистанцию, затем третий, четвертый, пятый. А шестой – «медведь», просто берется рукой за обруч и «тащит» весь «теремок» к финишу.

- Ну, вот и **подошло к концу** наше увлекательное путешествие по городу Здоровейск. Ребята, понравилось вам?

- Что нового, интересного вы узнали из нашего путешествия?(ответы детей)

**На слайдах**: *1.Игра-тест «Здоровый образ жизни»*

1. «*Наши помощники в сохранении здоровья»* (таблица)

Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться,

И по жизни не грустить.

Посмотри вокруг: как мило

В небе солнышко проплыло,

Из 0земли растет цветок,

Слышен птичий голосок.

Утром ты, глаза открыв,

Поприветствуй этот мир,

Пожелай себе удачи –

О плохом и так судачат!

- Ребята, а какое у вас настроение после сегодняшнего путешествия? (*дети показывают «рожицы настроения»)*

- Я очень рада за вас, потому что, как говорят, смех – здоровье души. А еще говорят, где песня льется, там здоровье живется. Давайте на прощанье исполним песню.

(*исполняется «Песенка о зарядке»)*

- На память о сегодняшнем путешествии королева Чистоты приготовила вам

подарки.

(*вручение подарков)*