**Ход мероприятия**

***Учитель***

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю сама – всё расскажу.

- Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по необычной стране, в которой вы бываете ежедневно, но частенько даже не замечаете, что гуляете по стране Здоровья. Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чем мы отправимся путешествовать: *(загадка про поезд)*

- Вот на таком веселом поезде мы отправимся в путешествие. Занимайте места, мы отправляемся. Первая станция – **Руки.**

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

- Что же необходимо, чтобы такого не произошло? *(нужно мыть руки с мылом.)*

- Совершенно верно. Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом в теплой воде. Если кожа сухая, то обязательно смажьте их кремом.

**Оздоровительная минутка**

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома с пальцами ног.

**Уход за ногтями**

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее).

- Отправляемся на следующую станцию – **Зубы**

Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чем эти загадки? *(о зубах)*

Плохо стало жить мне вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

- Давайте улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент (зубы). У человека зубы вырастают два раза. Первые зубы, молочные, появляются на первом году жизни. К 6 – 7 годам их становится 20. Вторые – постоянные, их от 28 до 32. Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных. Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов. К 10 – 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

Буль, буль, буль – журчит из крана,

Просыпаться нужно рано.

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Я – вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху-вниз и справа-влево.

Снизу-вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснем.

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

***(раздать памятки)***

* Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
* Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
* Если разболелся зуб – надо идти к врачу.

- Нам пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнемся ***(выполнение физкультминутки под музыку)***

Вот проснулись две подружки:

Две зеленые лягушки.

Улыбнулись: «С добрым утром!

Мы желаем вам добра.

Выходите на зарядку

Побыстрее: ква-ква-ква!

Ножками потопали,

Лапками похлопали,

Приседаем – раз, два, три

Веселей на всех смотри.

Вправо-влево наклонись!

Всем соседям улыбнись!

Вот здоровья в чем секрет!

Здравствуй, Солнце!

Всем привет!»

- Пока мы веселились, наш поезд подъехал к следующей станции. Она называется **«Глаза»**

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не всё подряд, а передачи для ребят,

Что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**Зарядка для глаз**

Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из вагона. Посмотрите, какая красота вокруг (выполняем круговые вращения глазами, то в одну сторону, то в другую). А теперь поморгали глазами, как бабочка крылышками (в течение 1-2 минут). Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко. Закрыли свои глаза и постояли с закрытыми глазками, представляя картину нашего путешествия. Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным.

- Я для вас приготовила сюрприз – воздушные шарики. ***(на шариках на скотч прилеплены памятки)***

- Отправляемся дальше. Следующая станция – **«Здоровячок»**

 С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в загадках, которые для вас приготовил Мойдодыр. Ребята, Мойдодыр прислал на адрес нашего класса посылку и письмо. Как вы думаете, что нужно вскрыть вначале?

- Правильно, сначала вскроем письмо и посмотрим, что в нем написано (вскрыть письмо):

«Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно, какой водою:

Кипяченой, ключевою,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите, не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свидания!

 МОЙДОДЫР»

- Давайте теперь посмотрим, что в посылке (открыть посылку достать сверху большой лист и прочитать):

«Дорогие ребята! Вместе с письмом я посылаю вам посылку. В ней находятся загадки. Кто правильно отгадает, тот получит подарок – отгадку к загадке. До свидания! МОЙДОДЫР»

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. ***(зубная щетка)***

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. ***(мыло)***

1. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину докрасна. ***(мочалка)***

1. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое? ***(полотенце)***

1. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. ***(расческа)***

1. Я молча смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Веселые видят смех,

С печальными плачу я. ***(зеркало)***

1. Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез,

 Не забуду и про нос. ***(носовой платок)***

1. В этой красивой и гладкой коробке

Никто не хранит ни скрепки, ни кнопки,

Выглядит довольно мило,

А хранят в ней только мыло. ***(мыльница)***

1. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

Она станет чище. ***(одежная щетка)***

1. Чтобы руки были гладки,

Были пальчики в порядке,

Я скажу вам по секрету –

Заимей вещицу эту. ***(крем для рук)***

1. И не мыло, и не паста,

Моет чисто, моет с лаской,

И блестишь ты как латунь.

Что же это? ***(шампунь)***

1. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. ***(зубная щетка)***

1. Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что ребята? ***(мыло)***

1. Два кольца – два конца,

Посредине – гвоздик. ***(ножницы)***

1. Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня». ***(полотенце)***

 16.Чтоб с болезнями справляться

 Надо смело ….. (закаляться)

 17.Врач тем редко нужен,

 Кто со мною дружен.

 Кожа потемнеет,

 Сам похорошеет. (солнце)

 18.Я всегда тебе нужна,

 Горяча и холодна.

 Позовешь меня – бегу,

 От болезней берегу (вода)

 19.Не кормит, не поит

 А здоровье дарит (спорт)

 20.Чтобы вы никогда и ничем не болели.

 Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

 Чтобы вы на пятерки уроки учили,

 Чтобы в школе и дома вы бодрыми были,

 Чтобы было здоровье в отличном порядке,

 Всем нужно с утра заниматься …. (зарядкой)

- Молодцы, ребята, все загадки Мойдодыра отгадали и получили от него подарки. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и веселыми.

**Игра «Плохо - хорошо»**

***Хорошо:***

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
2. Чистить зубы.
3. Проветривать комнату.
4. Гулять на свежем воздухе.

***Плохо:***

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться перед сном.

- Ну вот, ребята, наш поезд подъезжает к конечной станции, путешествие закончилось. Давайте немного поиграем.

Вам мальчишки и девчонки,

Приготовила советы я.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (нет-нет-нет)

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? (нет-нет-нет)

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет? (нет-нет-нет)

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда? (нет-нет-нет)

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (нет-нет-нет)

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? (нет – нет - нет)

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читала?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что – нет.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Если ответ отрицательный, то вы молчите, а если положительный – то вы говорите фразу: ***«Это я, это я, это все мои друзья»***

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет» -

Под кровать ее кладет?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (зарядку)

- Что нового для себя вы узнали из путешествия?

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание «долгожитель»?

 В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий секрет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

- На дне посылки еще лежат подарки от Мойдодыра. Вы их получите, отгадав загадки:

Я не сахар, не мука,

Но похожа на них слегка.

По утрам всегда я

На зубы попадаю. ***(зубная паста)***

 Спелые, сочные, разноцветные,

 На прилавках всем заметные!

 Мы полезные продукты,

 А зовемся просто - …. ***(фрукты)***

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте с водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**ПРАВИЛА**

**ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, АККУРАТНОСТИ И ОПРЯТНОСТИМ**

1. Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
2. Утром надо умываться, чистить зубы, мыть уши и шею.
3. Перед сном надо умыться, хорошо проветрить комнату.
4. Всегда мой руки перед едой, после работы и после посещения туалета.
5. Пользуйся носовым платком, следи, чтобы нос у тебя всегда был чистым.
6. При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.
7. Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны или заплетены в косы.
8. Надо научиться все делать самому: красиво застилать кровать, пришивать пуговицы, чистить ботинки и сапоги.
9. Будь всегда аккуратно и опрятно одетым. Одежда должна быть чистой, выглаженной.
10. В гости принято одеваться опрятно, празднично, нарядно.
11. Уходя из дома, посмотри на себя в зеркало: все ли в порядке?
12. Надо бережно относиться к своей одежде и обуви, самому следить за ее чистотой.
13. Научись красиво носить свою одежду, пусть она тебя не стесняет, будет чистой и выглаженной.
14. Умей накрывать на стол, правильно сидеть за столом, пользоваться прибором, культурно есть.
15. **Содержи в порядке свои домашние и школьные вещи!**