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!

Я как? Сейчас я вам скажу,

 Что знаю сама – всё расскажу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадём? (Страна здоровья)

Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чём мы отправимся путешествовать.

Братцы в гости снарядились,

Друг за друга уцепились,

И помчались в путь - далёк

Лишь, оставили дымок. (Поезд)

Вот на таком весёлом поезде мы с вами отправимся в путешествие. (Вывешивается на доску рядом с картой рисунок поезда)

Занимайте места. Усаживайтесь поудобнее, отъезжаем. (Звучит мелодия «Голубой вагон», изображаем движение колёс поезда.)

Первая станция «Руки».

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живёт зараза,

Незаметная для глаза.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

- Ребята, что необходимо, чтобы такого не произошло? (Нужно руки мыть 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 тёплой водой. Если кожа рук сухая, то смажьте её кремом.

Ногти защищают кончики пальцев от повреждений, от травм. Но они могут стать и вредителями 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 недели (растут медленнее). Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

А знаете ли вы, пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами?

 Левой рукой помассируйте каждый пальчик на правой руке. То же сделайте с левой рукой.

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 со стопами.

- Поехали на следующую станцию. (Звучит мелодия «Голубой вагон», ребята имитируют поездку на поезде.)

Следующая станция «Зубы».

Послушайте и отгадайте загадки, которые вам приготовили ребята.

1.Тридцать два весёлых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

2.Красные звери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою -

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чём эти загадки? (О зубах.)

 Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них у вас уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными.

У кого из вас выпадали молочные зубы?

А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и -принести новый.

Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись зуб в Они». Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.

У корейцев ребёнок бросает зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, я даю тебе старый зуб, пожалуйста, дай мне новый!»

Но если человек потеряет постоянный зуб, то новый на его месте не вырастет.

С. Михалков «Как у нашей Любы…»

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные…

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

- Как вы думаете, почему у Любы болели зубы? (Зуб повреждён, в нём дырочка.)

Почему появилось повреждение?

Что вредно для зубов? ( Грызть орехи. Есть очень холодную или очень горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу, особенно много сладкого.

Что нужно делать, чтобы сохранить зубы здоровыми?

(Чистить зубы 2 раза в день утром и вечером. Не забывать чистить язык. Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов. Они укрепляют дёсны, делают зубки крепкими и ровными. Если зуб разболелся надо идти к зубному врачу.)

- Как называют врача, который лечит зубы? (Стоматолог.)

Стоматолог для вас составил памятку, она у вас на столах. Один ученик прочитает.

Давайте немного поиграем.

Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовила советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите : нет, нет, нет.

1.Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

2.Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

3.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!)

4.Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

5.Ох, неловкая Людмила!

На пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда? (Нет!)

6.Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы
Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

7. Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет. (Нет, нет, нет!)

8. Зубы вы почистили

 И идёте спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

9. Запомните совет полезный

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

10. Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

- А пока мы веселились, наш поезд подъехал к следующей станции – «Глаза». Кто же нас здесь встречает? Да это же Знайка .

Даёт совет с. 99

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:

-Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, нужно провести зарядку для глаз.

Все встали, вышли из вагона. Посмотрите, какая красота вокруг. Выполняем круговые вращения глазами сначала в одну сторону, затем в другую. А теперь поморгали глазками как бабочка крылышками. Посмотрите вдаль, а теперь близко (кончик носа). Закрыли глаза и постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Откройте глаза.

Не забывайте мои советы и эти упражнения, тогда ваше зрение будет отличным. А я прощаюсь с вами. До новых встреч!

- А мы отправляемся дальше. (Звучит мелодия «Голубой вагон»)

Следующая станция – «Здоровячок».

С каждым годом растёт число больных детей. Причиной многих заболеваний является неправильное питание.

Дети читают стихи

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень важны нашему организму.

Выходят дети с шапочками А, В, С, Д.

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит толь тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

- Витамин А – витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в моркови, молоке, зелёном луке. (Держит в руках плакат с продуктами.)

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, грецких орехах.

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Он есть в картофеле, капусте, во всех ягода и фруктах.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Хором:

Вся азбуку здоровья нужно крепко знать.

И в жизни эти правила повсюду выполнять!

- А теперь пришла пора возвращаться назад. (Звучит мелодия «Голубой вагон»)

Посмотрите, нас встречает бабушка-Загадушка.

\_Здравствуйте, ребята! С возвращением. Откуда путь держите? И вы теперь знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть? А вот это я сейчас проверю. Я приготовила загадки, в которых спрятаны лекарства от всех болезней.

1. Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовёмся просто -….. (фрукты)

1. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

1. Резинка –Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спинку до красна.(Мочалка.)

1. Я всегда тебе нужна,

Горяча и холодна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

1. Врач тем редко нужен,

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. (Солнце)

1. Чтоб с болезнями справляться,

Надо смело …(закаляться)

1. Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на пятёрки уроки учили,

Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься… (зарядкой)

- Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми. До свидания. (Уходит.)

\_Наше путешествие закончилось. Что нового для себя вы узнали из путешествия?

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

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия:

1. Закалённое тело,
2. Хороший характер
3. Правильное питание и режим дней
4. Ежедневный физический труд

Как вы думаете, трудно ли выполнять всё это и стать долгожителем? Желаю вам всем получить звание «долгожитель».

Первая станция «Руки».

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живёт зараза,

Незаметная для глаза.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

1.Тридцать два весёлых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

2.Красные звери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою -

Я с радостью этим зверям отдаю.

О чём эти загадки? (О зубах.)

С. Михалков «Как у нашей Любы…»

Как у нашей Любы

Разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные…

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит толь тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Хором:

Вся азбуку здоровья нужно крепко знать.

И в жизни эти правила повсюду выполнять!

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Хором:

Вся азбуку здоровья нужно крепко знать.

И в жизни эти правила повсюду выполнять!

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Хором:

Вся азбуку здоровья нужно крепко знать.

И в жизни эти правила повсюду выполнять!

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней – лучше жить!

Хором:

Вся азбуку здоровья нужно крепко знать.

И в жизни эти правила повсюду выполнять!