**Путешествие в страну здоровья.**

**Цели**:-ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей руки зубами;

 -научить приемам снятия напряжения глаз;

 -пропогандировать здоровый образ жизни;

**Оборудование**: карта страны Здоровья, у каждого ребенка своя индивидуальная зубная щетка, паста; рисунок автобуса, памятка правил сохранения здоровых зубов.

**Карта страны» Здоровья».**

1.Станция « Руки».

2. Станция «Зубы».

3. Станция » Глаза».

4. Станция» Здоровячок».

**Приглашенные**: зубной врач, Знайка, Бабушка-Загадушка.

**Ход мероприятия.**

1.**Актуализация знаний.**

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз**- Здоровье.**

 Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливуюпрожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю сам-все расскажу.

 - Ребята , сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем? ( Она называется страна «Здоровья»)

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

Дом по улице идет,

На работу нас везет.

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках. (Автобус) 

-Вот на таком веселом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. Занимайте места , отъез-жаем. (Выполнить несколько движений, изображающих езду на автобусе).

-А вот и наша первая станция. Как она называется? (станция «Руки»)

(Один ученик читает стихотворение)

Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза,незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза это 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 теплой водой. Если кожа рук сухая, то обязательно смажьте их кремом.

**2. Оздоровительная минутка.**

А) Массаж для пальчиков.

 -Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке.То же сделайте правой рукой .

Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны смозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного –улучшает работу желудка, среднего кишечника и позвоночника , безымян-ного –печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

**Б)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.

**3.Следующая станция «Зубы».**

-Ребята, наше путешествие продолжается. Едем дальше. Как называется следующая станция? (Станция «Зубы»).

(Один ученик рассказывает стихотворение).

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)

2 уч. 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 бы к доктору идти,

 Кто поможет мне дойти?

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

4. Работа со стихотворением С.Михалкова «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 болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка)

-Почему появилось повреждение? Как называют врача, который лечит зубы?(Стоматолог)

**5. Беседа.**

-Ребята, что вредно для зубов? (Грызть орехи. Есть очень холодную и очень горячую пищу. Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

(На этой станции выступает зубной врач, с рассказом о том, какправильно чистить зубы. Желающие могут почистить зубы под чутким руководством врача.)

**6. Практикум «Чистка зубов».** (Дети соблюдают порядок чистки зубов)

1.Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки-сверху вниз. Тщатель-

но чистить каждый зуб.

2.Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба . Движения зубной щетки –снизу вверх.

3.Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки-вперед назад.

4.Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями

5.Не забудьте почистить язык.

 1 2  3 4 5

**7.Разучивание стихотворения.**

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!

(В заключение стоамтолог раздает детям памятки)

**Памятка.**

\*Чистить зубы два раза в день-утром и вечером.

\*Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.

\*Если разболелся зуб-надо идти к врачу.

 Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Подустали в пути , давайте разомнемся.

**Физминутка под музыку.**

Поглядело солнце вправо,

А потом налево.

Лучи свои расправило

И нас теплом согрело.



-А пока мы веселились , наш автобус подъехал к следующей станции. Как называется это станции? («Глаза»)

-Прислушаемся, кто это нас тут встречает? Да это же Знайка!

**Знайка.**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 нестану,*

*Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!*

*И смотри не все подряд, а передачи для ребят,*

*Что приносит 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 см!*

*Глаз в темноте не напрягай,их здоровья не лишай!*

**8.Зарядка для глаз.(**Проводит учитель или Знайка)

***Я мотор завожу*** *( рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)*

***И внимательно гляжу!*** *(описываем круг в другую сторону)*

***Поднимаюсь и лечу,*** *(описываем рукой большие восьмёрки)*

***Возвращаться не хочу!*** *( следим за движением руки глазами)*

-Отправляемся дальше. Следующая станция называется «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 наших загадках, которые приготовила для вас Бабушка-Загадушка. (Появляется Бабушка –Загадушка)

**9. Отгадывание загадок Бабушки –Загадушки.**

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто-…(Фрукты)

Чтоб с болезнями справляться

Надо смело…(закаляться)

Врач тем редко нужен.

Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет,

Сам похорошеет. (солнце)

Я всегда тебе нужна,

Горяча и холодна.

Позовешь меня –бегу,

От болезней берегу. (воду)

Не кормит, не поит

А здоровье дарит. (спорт)

Чтобы мы никогда и ничем не болели.

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы мы на пятерки 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 веселыми. До свидания.

**10. Игра «Плохо-хорошо»**

**Хорошо:**

1.Мыть ноги, руки, принимать душ.

2.Чистить зубы.

3.Проветривать комнату.

4.Гулять на свежем воздухе.

5.Спать на жесткой постели, на спине.

-Снятся ли вам неприятные сны?

-Как вы думаете, почему?

**Плохо:**

1.Перед сном много пить, есть.

2.Смотреть страшные фильмы.

3.Слушать громкую музыку.

4.Физически напрягаться перед сном.

5.Играть в шумные игры.

**11. Итог.**

-Ну вот, ребята, наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось.

-Что нового для себя вы узнали из путешествия?