**Путешествие по городу «Здоровейску».**

**1 слайд:** Название презентации. **Путешествие по городу «Здоровейску»**

**-Учитель**: Сегодня, ребята, мы отправляемся в путешествие по сказочному городу Здоровейску.

**2слайд**: Первая остановка - **«Мойдодыр»**

**3слайд:**

**-Учитель** знакомит учащихся с стихотворением:

**САША-ЗАМАРАШКА**

*К. Льдов*

Жил на свете мальчик Саша,  
Трусил щётки, а гребня  
Опасался как огня.  
Позовёт его мамаша,  
Хочет вымыть, причесать,  
Приодеть,— не тут-то было:  
Как увидит Саша мыло,  
Заревёт и ну бежать!  
Грязен сам, грязна рубашка,  
Локоть продран; волоса —  
Что дремучие леса.  
Вот он, Саша-Замарашка...  
Как ни билась с ним родня,  
Выходило проку мало,—  
Он боялся, как бывало,  
Мыла, щётки и гребня!  
Кто ж виной, судите сами,  
Что немил наш мальчик всем,  
Что, обросши волосами,  
Стал барбоскою совсем?

-**Учитель**: Ребята, знаком вам такой мальчик? А, вы, как думаете что нужно сделать, чтобы не слыть таким «замарашкой»? (Дети дают ответ)

Правильно!

**4 слайд:**

Вспомните, в какой книжке Чуковского говориться:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам

Стыд и срам, стыд и срам!

**5 слайд:**

Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

**6 слайд: Река Закаляйка**

**- Учитель:** Мы с вами остановились у реки Закаляйка**.** Как вы думаете, о чём пойдёт речь дальше?(Дети отвечают) Правильно!

**7слайд: «**Основные факторы закаливания – природные и доступные “Солнце, Воздух и Вода”

**-Учитель**: читает стихотворение

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной!  
Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!  
На ночь - окна открывать,

Свежим воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

Не послушались, болеют…

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться.  
Кончим кашлять и чихать,   
Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

Погодите, ой-ё-ёй!  
Крепким стать нельзя мгновенно!  
Закаляйтесь постепенно!

**8 слайд:** Площадь сезонная

**-Учитель**: Внимание! Мы с вами остановились на площади сезонной.

Посмотрите, здесь расположены магазины одежды « Осень», «Зима», «Весна», «Лето».

Давайте зайдём и посмотрим, что там находиться?

**9 слайд:** Одевайся по погоде.

**-Учитель**: рассказывает какая одежда нужна для того или иного времени года.

**10 слайд:** КАФЕ «Вкусной и здоровой пищи»

**-Учитель**: Когда проголодаешься, можно зайти в кафе и подкрепиться.

А, вы знаете, как правильно принимать пищу?

**11 слайд:*****Правила приёма пищи:***

* Перед каждой едой мыть руки
* Пища должна иметь привлекательный вид,

вкус и запах.

* Принимать пищу нужно в одно и тоже время.
* В начале еды полезно употреблять салаты, бульоны,

вредно: кофе, чай.

* Пищу следует тщательно пережёвывать.
* Обязательно употреблять продукты, стимулирующие

работу кишечника.

* Избегать слишком острой, солёной пищи, а так же не злоупотреблять бутербродами, чипсами, сухариками и т.д.
* Последний приём пищи – за 1,5-2 часа

до сна.

**12 слайд: Улица полезных советов.**

**-Учитель**: Посмотрите, мы свами попали на очень интересную улицу! Интересно, какие полезные советы нам могут дать жители этой улицы?

**13 слайд:**

**-Учитель**: Чтоб учиться хорошо,

Быть всегда успешным,

Успевать везде , всегда

Тебе поможет Режим дня

**14 слайд:**

**-Учитель:** **Режим дня** – это правильное

распределение времени,

на основные жизненные

потребности человека.

**15 слайд Примерный режим дня школьника**.

* 7:00 – Подъем, умываемся (чистим зубы).
* 7:20 – Зарядка.
* 7:40 – Завтрак.
* 8:00 – Дорога в школу.
* 8:30 – 13.00 – Школа(учебные занятия).
* 13:20 – 13:55- Отдых (прогулка).
* 14:00 – 14:30 – Обед.
* 14:30 – 16:00 - Выполнение домашнего задания.
* 16:00 – 17:00 – Посещение кружков, спортивных секций.
* 17:00 – 17:30 – Дорога домой.
* 17:30 – 19:00 – Помощь по дому, игры.
* 19:00 – Ужин.
* 19:30 – Просмотр детских фильмов, телепередач.
* 20:30 – Второй ужин.
* 22:00 – Подготовка ко сну.
* 22:30 – Сон.

**-Учитель**:

Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровейску. Что, вы, узнали нового?

(Дети дают свои ответы)

Соблюдение всех советов, которые вы узнали сегодня, поможет вам вырасти здоровыми!