Путешествие в страну Здоровья

**Цели:** способствовать формированию здорового образа жизни;

учить активным приемам ведения здорового образа жизни.

**Задачи:** учить обучающихся, воспитанниц заботиться о своем здоровье;

способствовать расширению и закреплению знаний о правилах личной гигиены, о правильном питании, о пользе зарядки и закаливания;

развивать творческие способности девочек;

воспитывать полезные привычки, способствующие здоровому образу жизни;

способствовать коррекции речевых функций обучающихся, воспитанниц.

**Оформление**:

1. Написать на доске тему воспитательского занятия; цветными буквами выложить надпись “Дорога в страну Здоровья”, оформить станции.
2. Плакаты:

* В здоровом теле – здоровый дух. (Пословица.)
* Если хочешь быть здоров – закаляйся. (Пословица.)

1. Иллюстрация с изображением здорового человека; карточки со словами, характеризующими здорового и нездорового человека; карточки со словами “ Полезно” и “Вредно” для каждой воспитанницы.
2. Отпечатать анкеты: “Самый-самый” и “Физкультура и спорт”, провести анкетирование и оформить результаты.
3. ТСО: ПК, магнитофон .
4. Музыкальное оформление: музыка для сопровождения гимнастических упражнений.
5. Выставка книг и дисков по теме мероприятия.

**Форма проведения:** итоговое воспитательское занятие в форме путешествия.

**Ход мероприятия**

**Слайд 1. Путешествие в страну Здоровья.**

Здоровье для человека – самая главная ценность. Каждый должен заботиться о своем здоровье, чтобы расти здоровым и добрым человеком.

Вспомним волшебные слова:

Сам себе я помогу

И здоровье сберегу.

А каков он – здоровый человек? Вот вам задание. Выберите слова для характеристики здорового человека.

* Румяный
* Сутулый
* Ловкий
* Бледный
* Стройный
* Красивый
* Выносливый
* Толстый
* Неуклюжий
* Подтянутый
* Веселый
* Энергичный
* Хороший сон
* Блестящие волосы

*( На доске иллюстрация с изображением здорового человека. Девочки по очереди выбирают слова, характеризующие здорового человека, и располагают вокруг иллюстрации в виде солнышка. )*

Мы отправляемся в путешествие в страну Здоровья. Вспомним волшебные слова:

В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

Для успешного путешествия вам понадобятся все ваши знания и умения.

**Слайд 2.**

Первая станция, на которую мы прибываем - **«Наши лучшие друзья».**

Кого мы называем лучшими друзьями?

( Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.)

**Слайд 3.**

А хорошо ли вы знайте своих лучших друзей?

Отгадайте **загадку**.

Светит, сверкает, всех согревает. ( Солнце.)

Правильно, солнце наш первый лучший друг. Все мы любим погреться, понежиться на солнышке. Почему?

( Солнышко помогает нашему организму вырабатывать витамин D, делает нас здоровыми.)

**Сценка.**

Иванова Настя, узнав о пользе солнечных ванн, сказала маме: « Мама, разбуди меня завтра как только солнышко взойдёт и приготовь бутерброды. Я пойду на речку на весь день принимать солнечные ванны. Хочу стать самой здоровой.» Мама с испугом ответила: « Что ты, Настенька! Так и заболеть можно.» Ребята, кто прав и почему?

( Права мама. Загорать можно только с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов. Иначе можно обгореть.)

Совершенно верно. Все хорошо в меру.

Отгадайте еще **загадку.**

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. ( Воздух.)

Правильно, свежий воздух наш второй лучший друг. А почему, если мы долго находимся в душной комнате, нам нездоровится, начинает болеть голова?

( В душной комнате мало кислорода и много углекислого газа, а это вредно для здоровья. Поэтому мы себя плохо чувствуем.)

Что мы делаем в этом случае?

( 1. Утром, когда мы встаем, во время тихого часа и перед сном, мы открываем окна, чтобы проветрить помещение.

2. Обязательно, если позволяет погода, выходим на прогулку.

3. Украшаем помещение комнатными растениями, которые делают воздух более полезным для нас.)

Вот вам следующая **загадка**.

В морях и реках обитает,

Но часто по небу летает.

А как наскучит ей летать,

На землю падает опять. ( Вода.)

Да, это вода. А зачем нам нужна вода?

( Чтобы пить. Без воды человек умирает через 3 дня.)

Какую воду следует пить, чтобы не навредить здоровью?

( Только чистую воду.)

Зачем нам еще нужна вода?

( Чтобы мыть лицо и тело, готовить пищу,…)

**Слайд 4.**

Вот мы и прибыли на вторую станцию - **« Личная гигиена».**

Для чего человек моет лицо и тело?

( Чтобы смыть с себя грязь и микробы.)

Почему надо часто мыться?

( Грязные уши- человек плохо слышит.

Грязное тело – организм плохо дышит.

Грязные руки – человек заболевает.

Никто не хочет дружить с грязнулей.)

Чем вы пользуйтесь по уходу за лицом и телом?

( Мылом, зубной щеткой и пастой, полотенцем, расческой, мочалкой, шампунем.)

**Слайд 5.**

Вспомним **пословицы и поговорки** о чистоте.

* Чистая сухая кожа

Нам дышать и жить поможет,

Защитит наверняка

И в жару, и в холода.

* От простой воды и мыла у микробов тают силы.
* Мойте руки перед едой - будете здоровы.
* Чистота – лучшая красота.
* Чистая вода – для болезней беда.
* Чаще мойся – воды не бойся.
* Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота.

Почему воду нужно беречь, а краны после пользования водой – закрывать?

( Потому что воды на планете мало, особенно чистой.)

Давайте поиграем в **игру** «Полезно – вредно».

* Каждую неделю мыть тело теплой водой с мылом.
* Надевать чужую одежду и обувь.
* Близко смотреть телевизор.
* Мыть руки каждый день после загрязнения с мылом.
* Читать лежа.
* Чистить зубы утром и вечером и полоскать рот после каждого приема пищи.
* Пользоваться чужой зубной щеткой.
* Брать пальцы в рот, грызть ногти, карандаши, ручки.
* Каждое утро разминать ушные раковины.
* Защищать уши от сильного шума и ветра.
* Мыть уши каждый день.
* Пользоваться чужой расческой.
* Промывать глаза по утрам.
* Делать гимнастику для глаз.
* Заботиться о своем здоровье.

Молодцы. Вы хорошо усвоили правила личной гигиены. А как вы заботитесь о своем здоровье по утрам?

( Все мы рано просыпаемся,

Не ленимся, умываемся,

Полотенцем растираемся

И зарядкой занимаемся:

Ножками топаем,

Ручками хлопаем,

Вправо, влево наклоняемся

И обратно возвращаемся.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет! )

Все, что вы делаете, действительно укрепляет здоровье. Но достаточно ли этого? Почему одни люди часто болеют, быстро утомляются, а другим – все нипочем?

( Они закаляются.)

**Слайд 6.**

Вот мы с вами и прибыли на третью станцию – **«Закаляйся»**.

Послушайте **притчу**.

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика скифа. На старике была одета только набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? – спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь лицо? – вместо ответа спросил старик.

- Но то же лицо, оно привыкло! – воскликнул юноша.

- Так представь себе, что я весь – лицо, - ответил старик. – Лицо привыкает к холоду. Так же должно привыкнуть и все тело. Но для этого надо тренироваться.

Действительно, если хочешь быть здоров – закаляйся!

**Слайд 7.**

Необходимый элемент закаливания – водные процедуры. Их несколько. Перечислите.

( Обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах, контрастные процедуры.)

Какие из них вы принимайте?

( Ответы детей.)

**Слайд 8.**

Мы говорили с вами сегодня о воздушно – солнечных ваннах. Как их лучше принимать?

( Их лучше принимать в движении: гуляя по парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна соответствовать погоде.)

Прогулки всегда полезны для здоровья, а когда особенно они нужны?

( Перед сном.)

Почему?

( Чтобы ночью лучше спать,

Видеть сон хороший,

Мы советуем гулять

Вечером погожим.)

Действительно, сон – лучшее лекарство для нашего организма. Но важен и весь распорядок дня.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаем.

Труд и отдых чередуем,

Никогда не устаем.

Это хорошо, что вы труд и отдых чередуете. А какой пословицы вы при этом придерживаетесь?

( Делу – время, а потехе – час.)

Если вы всегда будете следовать этой мудрой пословице, то в жизни вас ждет успех. Поделитесь опытом, что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

( 1. Если хочешь стройной быть –

Надо с прыгалкой дружить. ( Гимнастические упражнения с прыгалкой.)

2. Чтоб красивой, стройной быть –

Обруч мы должны крутить. ( Гимнастические упражнения с обручем.)

3. Чтоб здоровой, сильной быть,

Со спортом мы должны дружить. ( Спортивные упражнения.))

Насколько вы дружны со спортом мы увидим по результатом анкетирования.

**Слайд 9.** Результаты анкетирования. (Анкета «Физкультура и спорт.»)

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы |
| 1.Для чего нужно заниматься  физкультурой и спортом:  а) для здоровья,  б) для совершенствования форм тела,  в) потому, что другие занимаются. | 41,7%  41,7%  16,6% |
| 2.Ваши увлечения:  а) танцы,  б) хоровое пение,  в) художественная самодеятельность,  г) художественная гимнастика,  д) легкая атлетика. | 8 чел.  6 чел.  4 чел.  3 чел.  2 чел. |

Проанализировать результаты анкетирования.

Давайте все мы будем заниматься физкультурой и спортом, сделаем их неотъемлемой частью нашей жизни.

Но, ребята, мало спортом заниматься, надо правильно питаться.

**Слайд 10.**

Мы прибываем на четвертую станцию – **«Здоровое питание»**.

Питание – основа нашей жизни. Вспомните пословицу о питании.

( Мельница живет водою, а человек – едою.)

Нормальная, полноценная деятельность человека, его рост и развитие, возможны только при условии постоянного поступления в организм в необходимом количестве питательных веществ.

**Слайд 11.**

Рассмотрим схемуи хотя бы кратко вспомним какие вещества должны обязательно поступать в организм человека.

**Животные** чай **животные** овощи

Мясо сл. масло кофе мясо фрукты

Рыба сметана **\_** соки молоко

Молоко сливки молоко яйца

Яйца сыр кефир и др.

**Растительные** овощи **растительные**

Орехи подсолнечное хлеб фрукты овощи

Крупы кукурузное булочки фрукты

оливковое печенье крупы

масла крупы

орехи овощи

овсяная фрукты

крупа

Какие основные правила здорового питания вы знаете?

( 1. Нужно питаться в назначенный час.

Есть понемногу, но 5-6 раз.

2. Каши и мясо, рыба и фрукты,

Молочные, овощные продукты,

Соки различные, хлеб и вода –

Очень полезная детям еда.

3. Плюшки, конфеты, печенье торты –

В малых количествах детям нужны.

4. Правила эти соблюдайте всегда

И станет полезной ваша еда.)

Многие пословицы и поговорки тоже можно считать правилами здорового питания.

( 1. Всякому нужен завтрак, обед и ужин.

2. Больному помогает врач, а голодному – калач.

3. Овощи – кладовая здоровья.

4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

5. Сладостей тысячи, а здоровье одно.)

**Слайд 12.**

**Морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец, чипсы, кока-кола.**

Посмотрите на иллюстрацию с изображением продуктов, полезных для зрения. Но среди них есть и вредные для здоровья продукты. Назовите их.

( Чипсы, кока-кола.)

**Слайд 13.**

**Иллюстрация с изображением продуктов, полезных для зрения.**

**Слайд 14.**

**Хлеб, молоко, яйца, мясо, рыба, сыр, морковь, конфеты, торт.**

Посмотрите на иллюстрацию с изображением продуктов, полезных для здоровья зубов. Но среди них есть и вредные для здоровья продукты. Назовите их.

( Конфеты, торт.)

**Слайд 15.**

**Иллюстрация с изображением продуктов, полезных для здоровья зубов.**

Вспомните одного из своих любимых сказочных героев – Винни-Пуха. Что приключилось с Винни-Пухом, когда он со своим другом Пяточком, побывал в гостях у Кролика и хотел уйти домой? И почему?

( Винни-Пух застрял в дверях домика Кролика и не мог выйти, потому что он объелся.)

Это какое питание?

( Это вредное для здоровья питание.)

Вы, ребята, хорошо различаете полезные и вредные для здоровья продукты. Уверена, что теперь вы будете всегда придерживаться здорового питания.

Дорогие ребята, наше путешествие подходит к концу. Мы побывали на последней станции и теперь я хочу подвести некоторые итоги.

Во-первых, я зачитаю вам результаты еще одного анкетирования.

**Слайд 16.**

**Результаты анкетирования. (Анкета «Самый-самый».)**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы |
| Напишите фамилии двух девочек, которые лучше всех:  1.делают зарядку  2.чистят зубы.  3.следят за чистотой своего тела.  4.соблюдают правила здорового питания.  5.трудятся.  6.спят. | Виолетта С., Настя Б.  Виолетта С., Настя Б.  Вера Ф., Виолетта С.  Марина Ч., Маша Д., Виолетта С.  Настя Б., Виолетта С.  Кристина Н., Аня Ш. |
| Итоги | **Виолетта С.-1м., Настя Б.-2м. Вера Ф. и Кристина Н.-3м.** |

Поздравляем победителей. Кроме того, хочется отметить наиболее активных участников нашего путешествия.

Рефлексия.

* Понравилось ли вам наше путешествие? ( Ответы детей.)
* Что нужно беречь, но нельзя купить? ( Здоровье.)
* С чего нужно начинать утро? ( С зарядки.)
* Занятия, которые помогают быть здоровыми, сильными, ловкими? ( Физкультура и спорт.)
* Для чего нужно чередовать труд и отдых? ( Чтобы не уставать.)
* Каким должно быть здоровое питание?

( 1. Полноценным, чтобы присутствовали жиры, белки и углеводы.

2. Регулярным ( 5-6 раз и в определенное время).

3. Умеренным ( нельзя переедать).)

Что, девочки, вы на прощанье расскажите гостям о себе?

**Слайд 17.**

Почему мы не болеем,

Всех девчонок здоровее

Наших классов и других ребят?

Потому что утром рано

Заниматься нам зарядкою не лень.

Потому что водой из-под крана

Обливаемся каждый день.

Мы, как нужно, все опрятны,

Очень даже аккуратны.

Пища нам здоровая важна.

Все мы любим потрудиться

Чтобы краше стал любимый школьный двор.

А потом отдыхать, веселиться

Помогают КТД и спорт.

Литература.

Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы. Москва. “ВАКО”. 2008.