**Путешествие в Страну Здоровья.**

**Цель:** дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

* развивать стремление вести здоровый образ жизни;
* побуждать к соблюдению гигиены, занятию спортом, правильному питанию;
* воспитывать доброе отношение к своим близким, друзьям.

**Оборудование:** карта Страны Здоровья, продукты (вредные и полезные), мешочки с крупой, электронная презентация, карточки с названием пунктов режима дня, звуки моря, «смайлики», рисунок мобильного телефона, карточки для составления синквейнов.

**Ход мероприятия.**

*Дети входят в класс.*

Настя (Соне):

- Соня, почему ты с сумкой? Куда собралась?

Соня:

- Как куда? Мы же сегодня снова отправляемся в путешествие по Стране

Здоровья. А вот и наш маршрут! (показывает на карту Страны Здоровья)

Настя:

- А на чем мы поедем?

Соня:

- Не поедем, а поплывем. Вот на этом корабле (показывает на слайд).

Учитель:

- Внимание! Наш корабль отправляется, просьба всем занять свои места.

*Дети рассаживаются за парты (звучит шум моря).*

- Итак, закройте глаза, представьте, что вы находитесь в уютной каюте, корабль слегка покачивается на волнах.

- Мы подплываем к первой остановке – городу Вкусной и здоровой пищи. Здесь нам необходимо пополнить запасы продовольствия. А вот и магазин (на столе разложены различные продукты: фрукты, овощи, крупы, конфеты, хлеб, чипсы, газ. вода и др).

- Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма

- Ребята, выберете из продуктов то, что понадобится нам в дороге (два ученика с корзинками отбирают продукты).

*Учитель вместе с учениками анализирует содержимое корзинок.*

- Как же узнать, кто из ребят приобрел самые полезные продукты?

- А поможет нам в этом пирамида питания, рекомендованная *Всемирной Организацией Здравоохранения.* Давайте посмотрим, из чего она состоит.

( Слайд)

- Давайте рассмотрим пирамиду питания и поговорим о том, чем же полезны продукты каждого яруса.

- В народе говорят: каша – пища наша. Чем же так полезны крупы? Оказывается, каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званых гостей. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, так как она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм ваш только «просыпается».

- А какие каши вы знаете? (ответы детей).

- Сейчас я проверю, любите ли вы каши и хорошо ли их знаете.

Задание: определить на ощупь, какая крупа находится в мешочке.

(на столе несколько одинаковых мешочков с разными видами крупы, дети определяют, какая крупа находится в мешке, не заглядывая в него)

- Молодцы, я вижу, вы хорошо знакомы с кашами и, надеюсь, очень их любите

- Посмотрите на следующий «этаж» нашей пирамиды питания. Это овощи и фрукты.

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

- А теперь проверим ваши знания об овощах.

***Физкультминутка «Вершки и корешки».***

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква)

- На следующей ступени пирамиды питания находятся молочные продукты, мясо, рыба. Эта пища богата белком, который нужен для роста организма.

На сегодняшний день ассортимент молочных продуктов расширился, на прилавках магазинов появились всевозможные йогурты, молочные напитки, фруктовые творожки, творожные пасты, и связано это с возрастающим спросом на данную продукцию.

Молочные продукты очень полезны для нашего организма, их следует употреблять в пищу каждый день.

- Ребята, какие молочные продукты вы больше всего любите?

(ответы детей)

- Нам осталось поговорить о последней составляющей нашей пирамиды, на которой находятся соль, сахар, сладости. Эта часть самая маленькая. Как вы думаете, почему?

(ответы детей)

- Конечно, сахар и соль нужны нашему организму, но в очень маленьких количествах. Какой вред приносят сладости, если их употреблять в больших количествах? (портят зубы, нарушают аппетит)

- Итак, какой же должна быть еда? (вкусной, разнообразной)

- Почему? (в разных продуктах питания содержатся разные питательные вещества и витамины)

- Л.Н.Толстой говорил: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом».

- Итак, запасы продовольствия мы пополнили, можно смело двигаться дальше! А прямо по курсу у нас остров Вредных привычек.

- А вот и местные жители! (выходят дети - маски: лежебока, неряха, грязнуля, телеман, обора, плакса).

- Но почему они так странно выглядят? Давайте послушаем их и отгадаем, кто они такие.

 **Маски:**

**Обжора:** Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно

 Ем я все и без разбора, потому, что я…….

**Плакса:** Ну, а я ленив и скучен, я с платочком не разлучен

 Не люблю играть и петь, мне бы только пореветь

 Главный нытик я из класса и зовут меня все……..

**Грязнуля:** Не люблю я, братцы, мыться, с мылом щеткой не дружу

 Вот поэтому ребята, вечно грязная хожу

 И сейчас не потому ли, все зовут меня………

**Неряха:** Честно я скажу ребятам, быть опрятным, аккуратным

 Очень трудно самому, сам не знаю почему

 Вещи всюду я бросаю и найти их не могу

 Что схвачу и в том бегу. Где штаны? А, где рубаха?

 Ясно всем ведь я ……….

**Лежебока:** Спортом я не занимаюсь, и не как не закаляюсь

 Бегать прыгать нету сил, свет мне кажется не мил

 Я сутулый и хромой и для всех уже больной.

**Телеман:** Я трудился целый день и, наверно, мне не лень

 У компьютера сидеть, телевизор поглядеть

 Все программы без разбора я смотрю аж « до упора»

 Лежа книжки я читаю, свет при этом не включая

 Стало плохо с головой и с глазами. Я слепой.

**Поклонница модных диет:**

 Я, стройна, худа, красива, всем подружечкам на диво

 Хоть и сил осталось мало, но зато я стройной стала

 Ничего почти не ем и уж высохла совсем

 Коли есть не захочу, то, наверно, полечу

 Я горжусь теперь собой, что зовут меня худой.

- Ребята, а среди вас есть те, кто похож на местных жителей этого острова?

- Давайте поможем им стать другими и избавиться от их вредных привычек! Я предлагаю взять их с собой, чтобы они вместе с нами узнали, как быть здоровыми и радостными.

- Занимайте места на нашем корабле. Мы держим путь в город Здоровейск, жители которого научат нас секретам здоровья. Эти люди всегда очень веселые, потому что занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают режим дня. А еще они очень любят танцевать. Давайте потанцуем с ними вместе, чтобы зарядиться здоровьем и хорошим настроением, ведь движение – это жизнь.

*(презентация, под веселую музыку дети повторяют движения героев)*

- Молодцы! А вы любите заниматься физкультурой?

- Какими видами спорта вы увлекаетесь? А какая польза от занятий физкультурой?

- А соблюдаете ли вы режим дня?

- Сейчас мы проверим, знаете ли вы, каким должен быть режим младшего школьника.

*(11 человек выходят к доске, каждый получает карточку с названием пункта режима дня, по команде учителя дети должны выстроиться в нужном порядке: подъем, зарядка, завтрак, школа, обед, прогулка, полдник, домашнее задание, ужин, свободное время, сон.)*

- Молодцы! И с этим заданием вы справились. Ну, а нам пора отправляться в обратный путь. Закройте глаза, мы отплываем *(звучит шум моря).*

- Итак, наше путешествие подошло к концу. Давайте вспомним, что же мы должны делать, чтобы быть здоровыми?

(- правильно питаться: разнообразно;

- соблюдать режим дня;

- отказаться от вредных привычек;

- заниматься спортом)

- А сейчас я прошу вас составить синквейн на тему «Здоровье» *(дети работают в группах по 4 человека)*

*Дети читают синквейны.*

- Конечно, укреплять и сохранять своё здоровье очень важно для каждого человека. Но не менее важно и душевное состояние каждого из вас. Начинайте свой день с улыбки, говорите друг другу только добрые слова, и тогда все болезни будут обходить вас стороной.

- А мне хочется узнать, какие чувства и эмоции вызвало у вас наше путешествие по стране Здоровья. Нарисуйте «смайлик» и отправьте мне на мобильный телефон.

*(дети дорисовывают заранее приготовленные «смайлики» и приклеивают на рисунок мобильного телефона)*

- Вы видите, что все дети зарядились сегодня хорошим настроением. Наше занятие подошло к концу. Мне осталось только пожелать вам крепкого здоровья!