**Путешествие в страну здоровья.**

**Ученик:**

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.

А как? Сейчас мы вам расскажем, что знаем сами и покажем.

**Ученик**:

Кто здоровье бережет, тот мало болеет.

Не лежит он весь в компрессах, сам себя жалея.

Будет точно тот здоров, кто за мной сейчас пойдет.

И друзей всех за собою в страну Здоровья поведет.

**Учитель:**

Ребята, а что такое здоровье? Как хорошо быть здоровым!

Можно поиграть с друзьями, помочь родным и увидеть благодарную улыбку родителей, бабушки или дедушки, заняться любимым делом… Да мало ли чего интересного и полезного можно сделать когда ты здоров! Здоровому все здорово!

Сегодня мы отправляемся в путешествие**.** Посмотрите на экран, прочитайте как называется страна в которую мы попадем? **(Она называется Страна Здоровье). Слайд 1**

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

**Ученик:**

Дом по улице идёт, на работу нас везёт.

Не на курьих ножках, а в резиновых сапожках.

(Ученики: это автобус.) С**лайд 2**

**Учитель:**

Вот в этом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. А перед поездкой вспомним правила поведения в нем. (не вставать, не кричать, не ходить). Места все заняли, отправляемся! А чтобы веселее было в дороге будем напевать песенку с ребятами 1-б класса. (Звучит музыка песенки «Мы едем, едем, едем…»)

Первая станция - **Руки.**

**Ученик.**

Разве вы не видели на руках грязь? А в грязи живёт зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедав сели вы, вот вся зараза эта к вам отправится в живот!

Выходят Микробы и поют на мелодию песни «Говорят ,мы бяки-буки»

(муз. Г. Гладкова, сл. Ю.Энтина) из мультфильма «Бременские музыканты».

Микробы (напевают).

1.Мы микробы буки-бяки,

Размножаться мы хотим.

Все сдаются нам без драки,

Всех мы быстро заразим.

Заразим, заразим, никого не пощадим.

Заразим, заразим, не пощадим!

2.Каждый год зимой приходим ,

Заставляем всех чихать.

Вам здоровье мы попортим,

Вмиг загоним вас в кровать.

Все в кровать, все в кровать,

Всем болеть и всем чихать!

Все в кровать, все в кровать-

Кашлять, чихать!

(Появляется доктор Айболит.)

***Айболит:***

- Дети, осторожно, не подпускайте к себе микробов и к ним не подходите, гоните их прочь.

(Микробики подбегают к детям. Дети отгоняют их хлопками. Появляется медсестра , вносит шприц и выпускает струю на микробиков. Те становятся вялыми и покорно друг за другом уходят.).

***МЕДСЕСТРА:***

Грязные руки грозят бедой.

И чтоб хворь тебя не сломила,

Будь аккуратен. Перед едой

Мой обязательно руки с мылом.

***Доктор:***

Чтоб микробов победить

И температуру сбить,

Чай с малиной надо пить,

спать больного уложить.

***Медсестра.***

Мёд поможет с молоком-

Тёплым и приятным,

И накройтесь потеплей

Одеялом ватным.

***Доктор.***

Сон при гриппе - лучший лекарь,

Также тёплое питьё.

Следует сходить в аптеку-

Витаминов там полно.

***Медсестра.***

Витамины в овощах,

Ягодах и фруктах:

Разобьют микробов в прах

Свежие продукты!

***Доктор.***

Где ж микробы - отступили?

Мы их , братцы, победили!

***Ученик.***

Все здоровы - ты и я, витаминам всем ура!

Будем спортом заниматься и , конечно, закаляться!

Наш ответ всегда готов: будь здоров!

(Хором) Всегда здоров!

***Учитель:***

Спасибо нашим докторам, а нам пора отправляться дальше. Следующая станция –Зубы. **Слайд 4.**

**Учитель:**

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.

**Ученики**: Тридцать два весёлых друга

Укрепились 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.

**Учитель**: О чём эти загадки?

Послушайте стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы…» и подумайте, что случилось с Любой?

**Ученик:**

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, чем бы боль зубную снять?

**Учитель:**

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

-Почему появилось повреждение? Что вредно для зубов? (грызть орехи, есть очень горячую и очень холодную пищу, много сладкого).

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

А чтобы меньше обращаться к стоматологу, давайте разучим небольшое стихотворение:

**Ученик:**

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 идём в год два раза на приём.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

Подустали мы в пути, давайте разомнемся.

***Ученик.***

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку. (Встают, руки на поясе, выполняют данное движение).

Руки в стороны согнули, вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое – ещё.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочки поднялись, опустили ручки вниз.

**Учитель:**

А пока мы веселились наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется **Глаза**.

**Слайд 5**

Прислушайтесь, кто это нас тут встречает? Да это же Знайка!

**Знайка**: Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Не даром 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 не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят,

Что приносят 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 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

**Зарядка для глаз (***проводит учитель***)**

Ребята, если у вас устали глаза во время чтения книги или подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Все встали и вышли из автобуса. Посмотрите, какая красота вокруг (выполняем круговые вращения глазами, то в одну сторону, то в другую). А теперь поморгали глазами, как бабочка крылашками (в течение 1-2 минут). Посмотрите вдаль (смотрят в окно), а теперь близко (упражнение «Близко-далеко»). Закрыли свои глазки и постояли с закрытыми глазами, представляя картину нашего путешествия. Открыли глаза. Не забывайте эти упражнения и мои советы, тогда ваше зрение будет отличным.

Отправляемся дальше. Следующая станция - **Здоровячок**. **Слайд 6**

С каждым годом растёт число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые вам приготовили ребята нашего класса.

1. Спелые, сочные, разноцветные, на прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты, а зовёмся просто-…**(фрукты).**

2. Чтоб с болезнями справляться, надо смело **…(закаляться).**

3. Костяная спинка, жёсткая щетинка, с мятной пастой дружит

Нам усердно служит **(зубная щётка).**

4. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне: пусть отмоет руки мне **(мыло).**

5. Врач тем редко нужен, кто со мною дружен.

Кожа потемнеет, сам похорошеет **(солнце)**

6. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке.

Собирается она вымыть спину до красна **(мочалка).**

7. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,

Всегда под рукою. Что это такое? (**полотенце).**

8. Я всегда тебе нужна, горяча и холодна.

Позовёшь-бегу, от болезней берегу **(вода).**

9. Не кормит, не поит, а здоровье дарит **(спорт).**

10. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком **(расчёска).**

11. 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**).

**Учитель:**

Молодцы, ребята, все загадки ребят отгадали. Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми. Наш автобус подъезжает к нашей школе, а путешествие закончилось.

Подведение итогов.

-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 сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закалённое тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет- правильное питание и режим дня. Четвёртый секрет - ежедневный физический труд.

-Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?