**Тема: Путешествие в страну «ЗОЖ-Ландия»**

**Категория участников: воспитанники 7-10 лет**

**Разработчик: Лазарева Л.А. МБОУ «СШ №8»**

**Форма проведения:** путешествие по островам сказочной страны «ЗОЖ-Ландия».

**Цель мероприятия:** повторить и обобщить правила сохранения и укрепления здоровья;учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

**Количество участников:** 50 человек.

**Оборудование:**мяч, обручи, воздушные шары, названия станций, оформленные на бумаге, костюмы сказочных героев, конверт с письмом, призы, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

Введение

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

Утром кто-то очень странный

Заглянул в наше окно,

На ладони появилось

Ярко желтое пятно.

Это солнце заглянуло

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в отличной форме?

- *Здоровье –* это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения, но не все об этом помнят.

- Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

– В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это совсем немного, примерно вес одной маленькой монеты. А пуд – 16 кг! Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

– Сегодня мы отправимся в путешествие на далекую и загадочную страну «ЗОЖ-Ландия» и поговорим о том, какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье. Для путешествия нам необходимо выбрать вид транспорта, угадайте, на чём мы отправимся путешествовать.

Братцы в гости снарядились,

Друг за друга прицепились.

И помчались в путь далек,

Лишь оставили дымок (поезд).

– На поезде мы с вами совершим путешествие, цель которого – вспомнить все правила сохранения нашего здоровья. Путешествовать будем по станциям и встретимся с любимыми сказочными героями.

**Ведущий:** Но сначала проверим, готовы ли экипажи к путешествию.

Экипаж №1 *(Воспитанники хором произносят название, девиз своей команды, получают путеводные листы).*

**Ведущий:** команда №2, команда№3.

**Ведущий:** Ребята, я открою вам тайну: с нами в путешествие отправляется еще одна команда, которая будет строго следить за тем, как вы проходите испытания – это члены жюри.

– Команды готовы к путешествию?

**Дети:** *(хором)* Дааааа….

**Ведущий:** Итак, команды, в путь! *(Команды «путешествуют по станциям», проходят испытания).*

**Основная часть**

***Станция «Правильное питание»***

**Красная Шапочка:** Ребята, тут для вас письмо. От кого? Узнаем, прочитав письмо. Письмо от Карлсона. «Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь. Ваш Карлсон».

- Как вы думаете, почему у Карлсона ухудшилось здоровье?

- Давайте поможем ему: вам необходимо за ограниченное время разложить карточки в две корзины: в первую – полезные, во вторую – вредные. Готовы к испытанию? *(дети проходят испытание)*.

- А какую же корзинку мы подарим Карлсону и почему?

**Станция «Воздушная»**

**Звездочет:** Вот и последний спутник нашего сегодняшнего путешествия – Надувайка.

- Кто знает, чем наполнен шарик? Наши легкие тоже наполнены воздухом. Подумайте, как мы дышим. Мы дышим носом и ртом. Если вдох и выдох производятся через рот – это ротовое дыхание. Попробуйте... Если вдох и выдох производятся носом – это носовое дыхание. Попробуйте... А есть еще носо-ротовое дыхание, мы используем его на уроках физкультуры. После того как вы побегаете, учитель вам говорит: восстанавливаем дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Давайте потренируемся. Я раздам вам шарики, и по команде вы должны надувать их. Кто за 10 секунд надует самый большой шар, тот победитель. Не забудьте, что вдох нужно делать через нос, а выдох – через рот. Приготовились. Начали... *(Звездочет раздает воздушные шары, дети по команде надувают шары).*

**Звездочет:** Молодцы! Ребята, подскажите, пожалуйста, что может навредить нашим легким, нашему дыханию?

**Дети:** Вредные привычки.

**Звездочет:** Да, вредные привычки ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя. А теперь возьмите маркеры и напишите названия этих вредные привычек на воздушных шарах *(Дети подписывают шары).*

**Звездочет:**Ребята, я уверен в том, что вы не навредите своему здоровью и сделаете правильный выбор. Эти воздушные шары возьмите с собой, они вам еще пригодятся. Удачи вам! Будьте здоровы!

**Станция «Спортивная»**

**Незнайка:** Стоп-стоп-стоп. Вы на станции Спортивная. Девиз тех, кто здесь живет: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!» Жители этой станции настоящие спортсмены, они быстрые, ловкие, смелые. А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? А какая польза от занятий физкультурой?

*(Ответы детей).*

***-*** Давайте посмотрим, красивая ли у вас осанка. Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы!

- А сейчас давайте посоревнуемся, чтобы выяснить, кто из вас самый сильный и ловкий *(Проводится эстафета).*

***-*** Поиграли, повеселились, пора опять в путь. Удачи вам!

**Станция «Здоровые зубы»**

**Бармалей:** Однажды у меня разболелся зуб. Айболит сказал, что у меня кариес. Посоветуйте мне, как бороться с кариесом.

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

2. С помощью каких предметов мы чистим зубы?

3. Сколько раз в год нужно посещать стоматолога?

4. Как часто нужно менять зубную щётку?

5. Какие продукты вредны для зубов, а какие полезны?

Вы помогли Бармалею, я вам благодарен. Теперь я буду знать, как сохранить зубы здоровыми.

**Станция «Художественная»**

**Мальвина:**Добро пожаловать на станцию «Художественная». Жители этой станции никогда не болеют, потому что соблюдают здоровый образ жизни, активно занимаются спортом, правильно питаются.

- Мы хотим предостеречь жителей других станций от пагубных (вредных) привычек и призвать их к активному образу жизни. Для этого нам нужна ваша помощь: за ограниченное время нарисуйте плакат с призывами «Мы за ЗОЖ», «Мы за активный образ жизни», «Мы за спорт» и т.п.

Итак, приступайте к работе! *(Дети рисуют плакат).*

**Мальвина:** Какие вы молодцы, ребята! Мне стало ясно, что в своем стремлении спасти мир мы не одиноки.

Ребята, вас ждут новые испытания! Вам пора в путь!

**Завершение**

**Ведущий:** Очень интересная страна ЗОЖ-Ландия. Благодаря жителям этой страны ребята теперь знают почти все правила, которые помогут им сохранить и укрепить здоровье.

- Друзья, какие у вас красивые воздушные шары.

**Дети:**Эти шары подарил ребятам Звездочет. На этих шарах они написали привычки, которые приносят огромный вред человеческому здоровью.

**Ведущий:** Зачитайте, ребята, названия вредных привычек, от которых вы хотите избавиться и лопните свои шары!

**Ведущий:** Для оглашения результатов нашего путешествия в страну ЗОЖ-Ландия на сцену приглашается председатель жюри…

**Ведущий:**На этом завершается наше путешествие. Друзья мои, вы с честью выдержали все испытания. Ребята запомните: каждый из вас должен заботиться о своём здоровье. Что для этого нужно делать?

**Незнайка** – закаляться!

**Буратино** – правильно питаться!

**Мальвина** – соблюдать правила гигиены!

**Звездочет** – активно заниматься спортом!

**Ведущий:** Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для нашего здоровья, а что приносит ему огромный вред.

Желаем всем крепкого здоровья!

**Ведущий:** Друзья, наш земной шар очень велик и еще много не изученных стран и островов у нас осталось, значит много новых путешествий впереди.

До скорой встречи!

**Список использованной литературы**

1. Титов С.В. Здравствуй, лето! Мероприятия в детском загородном лагере.- Волгоград: Учитель, 2004. – 132 с.
2. Женило М.Ю. Театрализованные праздники. Нам праздник учиться и жить помогает. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.

Приложение 1

**Маршрутный лист**

Название отряда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Воспитатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Название острова* | *Кол-во баллов* | *Время* | *Подпись* |
| ***Станция «Воздушная»*** |  |  |  |
| ***Станция «Спортивная»*** |  |  |  |
| ***Станция «Здоровые зубы»*** |  |  |  |
| ***Станция «Здоровое питание»*** |  |  |  |
| ***Станция «Художественная»*** |  |  |  |