ГБС (К) ОУ Василеостровского района г. Санкт-Петербург.

**Праздник**

***«Путешествие по тропе здоровья*»**

**Учитель: Дмитриева Н.И.**

Санкт-Петербург

2013 год

**Цель праздника**:

-ознакомить детей с основами здоровьесберегающих технологий.

**Задачи праздника**:

- закрепить полученные знания о гигиене и уходе за телом;

- развивать чувство прекрасного;

- развивать внимание и эмоции;

-ознакомить детей с проблемами экологии.

**Участники праздника**:

Фея свежего воздуха- Дмитриева Н.И.

Белочка- Андреева С.Н.

Фея фруктов- Османова С.Р.

Фея цветов- Бабич Т.П.

Оборудование: компьютер, магнитофон МП3,диски, костюмы для участников, шатёр, шары.

1. **Фея свежего воздуха**:

Природа, которая нас окружает, наполнена красивыми тайнами и если мы вглядимся в них, то увидим, удивимся, станем добрее и здоровее.

Сейчас мы с вами пройдём через волшебную арку и окажемся в стране здоровья и доброты.

Дети встают и вместе с педагогами проходят через волшебную арку, звучит красивая музыка.

1. **Белочка:**

Мы оказались на лесной поляне где каждое утро собираются звери и большие и маленькие для того чтобы сделать весёлую зарядку.

Зарядка:

У нас славная осанка (дети встают прямо).

Мы свели лопатки (руки вдоль туловища).

Мы походим на носках (ходят на носках).

А теперь на пятках (ходят на пятках).

Пойдём мягко, как лисята (идут вкрадчиво).

Ну а если надоест, то пойдём мы косолапо (идут как медведи).

Как медведи ходят в лес.

Мишка косолапый по лесу идёт (идут как медведи).

Шишки собирает, песенку поёт (наклоны вперед).

Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб (хлопают себя по лбу).

Мишка рассердился и ногою хлоп (топают ногой).

Шел по берегу петух (шаги с высоким подъемом коленей).

Поскользнулся, в речку- бух! (круговые движения руками).

Будет знать петух, что впредь ( грозят пальцем).

Надо под ноги смотреть (наклон вперёд).

Зайка серенький сидит и ушами шевелит ( дети присели, руки ладонями вверх, двигают ладонями).

Вот так, вот так он ушами шевелит ( продолжают двигать ладонями).

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть (растирают ладони).

Вот так, вот так, надо лапочки погреть (похлопывают по ладоням).

Зайке холодно стоять, надо зайке поплясать (прыгают на месте).

Вот так вот так, надо зайке поплясать (прыгают вокруг себя).

1. **Фея свежего воздуха**:

А сейчас мы с вами отправимся в волшебное путешествие по природе (показ слайдов о природе). Звучит музыка «Звуки природы». Комментарии ведущих к слайдам.

Для жизни людям просто необходимы: воздух и вода, земля, тепло, пища. Без этого мы не сможем жить.

Жизнь улыбается в каждом журчащем ручье,

Отражается в чистой росе,

Золотится в янтарном горячем луче

И грохочет в весенней грозе…

В ней твой любящий взгляд и тепло очага,

Детский смех и творящая мысль,

Вдохновенная трепетным светом строка

И ступени, влекущие ввысь….

Мы начинаем нашу жизнь в виде плода, который состоит из воды на 99%. В течении жизни наше тело постепенно теряет запас воды с 90 до 50%, поэтому так важно пить воду чистую, пить правильно- перед едой. Может быть поэтому нас завораживает и убаюкивает шепот дождя, влекут морские глубины и манят морские дали.

Есть такая наука- экология. Она учит тому, как защищать природу. Каждый может сделать что-нибудь для спасения и сохранения здоровья нашей Земли. Однажды мы увидели несколько небольших родничков, из которых люди брали чистую и прозрачную, как стекло, воду. Мы спустились к родникам по склону и вскоре увидели вековой дуб. Под его корнями были навалены булыжники и старые банки, из-под которых капала вода. Мы разбросали в стороны камни и мусор, и из-под корней дерева, весело журча, забил маленький родничок. Вода моментально заполнила засохшее русло. Казалось этот маленький фонтанчик радуется как ребёнок, который долго болел и теперь весело скачет на весеннем солнышке. Ручеек вместе с другими ручейками побежал в реку, чтобы нести свои воды в Финский залив. А сколько таких источников у нас в городе и пригородах- все они питают, исцеляют, объединяют, дают начало ручьям, рекам, городам, новым жизням. Поэтому если увидите роднички и ручейки, то берегите их, помогайте им.

1. **Озеро.**

Сейчас мы пойдем в путешествие к небольшому озеру.

Дети встают вокруг цветного шатра. Звучит песня «Дорогою добра».

Ребята делают на шатре небольшие волны, не дают мячику упасть в лунку.

1. **Фея цветов**:

Для нашего здоровья очень полезно смотреть на цветы. Они всегда такие красивые и разные, что у нас создаётся хорошее настроение.

Показ слайдов «Цветы». Время дня и время года можно определить по распустившимся цветам. Нежные подснежники сменяет радуга первоцветов, затем цветет желто-золотистая мать-и –мачеха и одуванчики. Затем разноцветные тюльпаны. Чуть позже- вишня, черёмуха, сирень, затем сирень шиповник. Ты понимаешь, что цветение будет всегда- до холодов, до первого снега. Мы улыбаемся глядя на цветы, у нас улучшается настроение.

Звучит песня «Улыбка».

1. **Фея фруктов.**

Я хочу вам рассказать о пользе полезных продуктов. Фрукты, ягоды и овощи нам просто необходимы, в них очень много витаминов.

Отгадайте загадки:

Сам алый, сахарный,

кафтан зелёный бархатный. (Арбуз)

Низок, да колюч, сладок, не пахуч.

Ягоды сорвёшь-всю руку обдерёшь. (Крыжовник)

На сучках висят шары, посинели от жары. (Слива)

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь- гладко, откусишь- сладко. (Яблоко)

Ребята, старайтесь почаще выезжать за город, наблюдать за природой, дышать свежим воздухом.

1. **Пожелания.**

Фея свежего воздуха:

Мальчики старших классов покажут как надо бережно нести по жизни своё здоровье и хорошее настроение.

Мальчики красиво и медленно двигаются с мячиками в руках под музыку.

Радуйся каждой волшебной струне,

Звонкому пению птиц и траве,

Радуйся детским глазам и забавам,

Радуйся сказок зелёным дубравам!

Пусть же чарует душу весна,

Пусть же звенит восторгом струна.

Сейчас вы пойдёте в свои классы и учителя проведут с вами релаксацию.Вы узнаете, что это такое и как важна она для здоровья.

**Тексты для релаксации**:

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Сядьте удобно, не соединяйте руки и ноги, расслабьтесь.

Сделайте медленный вдох, медленный выдох…. Закройте глаза. Наше путешествие начинается.

Мы находимся на берегу моря. Посмотрите в морскую даль, на синюю, синюю воду, на которой играют солнечные блики. Море спокойное, нежное, задумчивое. У моря есть свой голос, если прислушаться, то можно услышать его. Прислушайтесь, может вы услышите его. Запомните то ,что вы услышали. Оторвите свой взгляд от воды и взгляните на небо. Небо сегодня удивительно ясное, чистое, нежное. Оно ярко-голубого цвета. По небу плывут лёгкие, лёгкие облака. Это самое прекрасное небо, которое вы когда-либо видели. Запомните его.

Ветер доносит до нас голоса деревьев, обернитесь и вы увидите их. Они, как и всё на этом берегу прекрасны. Это огромные зелёные сосны. Они много лет противостоят дующему с моря ветру, поэтому они очень сильные и мудрые. Подойдите и прикоснитесь к ним, попросите их поделиться с вами силой и мудростью, почувствуйте их.

Мы совершили прекрасное путешествие в мир звуков и красок, но теперь нам нужно возвращаться. Запомните все приятные мысли и чувства, которые мы пережили здесь.

Сделайте медленный вдох, медленный выдох….. и откройте глаза.