«Путешествие в Страну Здоровья»

2 класс.

Цели: закрепить знания уч-ся о здоровом образе жизни;

расширить знания о правильном питании;

о полезных привычках .о значении движения в жизни

ребенка;

воспитывать чувство любви и заботы к собственному

организму.

Оборудование: презентация, карандаши, жетоны. билеты, корзина с яблоками. детские удостоверения победителям.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята.

Приветствуя друг друга. что мы желаем? Правильно- здоровье. Это самое дорогое, что не купишь за деньги. И сегодня мы совершим путешествие за знаниями. которые помогут научиться нам беречь и сохранить нам собственное здоровье.

Ученик: Приветствие нашего путешествия:

Рано утром просыпайся.

Себе. людям улыбайся.

Ты зарядкой занимайся.

Обливайся. вытирайся.

Всегда правильно питайся.

В школу смело отправляйся.

Воспитатель: Чтобы попасть скорее в Страну Здоровья. нужно преодолеть препятствия-выполнить задания необычных конкурсов.

***Конкурс 1 «Народная мудрость»***

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

*«Здоровый человек-богатый человек»*

*«Чистым жить-здоровым быть»*

*«В здоровом теле-здоровый дух»*

*«Здоровье-дороже золота»*

***Конкурс 2* «*Загадки****»*

Два соседа-непоседы.

День на работе.

Ночь на отдыхе. (Глаза.)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю. (Волосы.)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга не могут. (Ноги)

Оно много меньше нас,

А работает всякий час. (Сердце)

Между двух светил

В середине я один. (Нос)

***Конкурс 3 «Что? Где? Когда?»***

-Что за лекарство. которое слушают? (Музыка.)

-Что никогда не лень делать? (Дышать.)

-Что такое фитотерапия? (Лечение травами.)

-Когда необходимо проводить физкультминутку? (В период утомления.)

Воспитатель: Вы выполнили три конкурса –открылись двери в Страну Знаний.

Вы должны выбрать название команды и прочитать девиз:

**Я умею думать,**

**Я умею рассуждать,**

**Что полезно для здоровья.**

**То и буду выбирать.**

Воспитатель: Итак, мы шагаем по просторным улицам и проспектам. Нам легко и весело путешествовать.

***1-я остановка****. Проспект «Здоровье человека».*

Если команда правильно выберет правильный ответ-получит билет.

1.Вкакой строчке указаны слова. описывающие здорового человека?

а) сутулый. бледный. неуклюжий;

б) горбатый. пятнистый. хилый;

в) стройный. сильный. ловкий.

***2-я остановка****. «Площадь Гигиены»*

Воспитатель: Гигиена-это наука о сохранении здоровья. а также мероприятия. которые содействуют этому. Народная мудрость гласит:

«Кто аккуратен. тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить. как правильно ухаживать за:

1) волосами;

2) кожей;

3) нательным бельем;

***3-я остановка***. «Приятного Аппетита».

*Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съест.*

Разделитесь на три команды и выполните задание.

1.Подчеркните полезные для организма продукты.

*Рыба, жевательная резинка. чипсы. кефир, напиток «Кола», геркулес. шоколадный батончик. чеснок.*

*2.Назовите в каких продуктах содержатся витамины А, С, Д. (Учащиеся работают с раздаточным материалом)*

***4-я остановка****. «Не болей.»*

*Тема 1.*Какие инфекционные болезни вы знаете?

*Тема 2* Как избежать инфекционных болезней?

***5-я остановка***. «*Отдыхай-ка*»

Конкурс на лучшее выполнение командами физминуток.

**Итог.**

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше путешествие. Подсчитайте билеты и жетоны. Победители получают удостоверения «Активист Страны Здоровья». Все участники получают полезные для здоровья фрукты-яблоки.