**Путешествие в страну «Здоровья». Сценарий для младших школьников**

**Цель:**
формирование у детей навыков здорового образа жизни.
**Задачи:**
- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
-воспитывать бережное отношение к своему здоровью
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:** картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, гигиены, макет “Мойдодыра”, солнышко и лучики.

**Ход занятия**

**Организационная часть.**
**Воспитатель.**
Здравствуйте!

Утром проснулся малыш-поросёнок.
«Здравствуйте! Здравствуйте!» — слышит, спросонок.
Здравствуйте! Здравствуйте? Что это значит?
Здравствуйте — будьте здоровы, иначе.

Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?
*Ответы детей.* Желаем здоровья.
**Воспитатель.**
Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.
Ребята сегодня мы с вами отправимся в очень интересное путешествие!
В волшебную страну здоровья. А чтобы путешествие прошло хорошо, мы возьмем с собой дальнюю дорогу солнышко! Это не простое солнце – это солнышко Здоровья! Ребята, а чего не хватает у нашего солнышка? (лучиков) Наверное, они затерялись , где-то в стране «Здоровья» . Давайте отправляться в путь и найдем их. Итак в путь. (дети поворачиваются на месте три раза) .
Раз, два, три, четыре!
Будем жить в ладу и мире.
Будем весело играть,
**Воспитатель:** Вот мы и в стране Здоровья.
Вот наше солнышко, но лучиков нет оно грустное. Давайте отправимся по волшебной стране и найдем лучики.
**Воспитатель.** Молодцы ребята, вот наше солнышко уже стало улыбаться, а теперь дальше в путь искать лучики солнышка «Здоровья». Сначала давайте отгадаем загадки.
**"Загадки о режиме дня"**
1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (ответ: душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть);
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (ответ: улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

**Воспитатель.** Как вы думаете ребята нужно ли соблюдать режим дня, чтобы быть здоровым.
*Ответы детей* Да, конечно
**Воспитатель.** Вот и лучик. Что написано на лучике?

Дети

 *«Режим дня»)*
Воспитатель: И так ребята мы каждое утро делаем?
*Ответы детей (Зарядку)*
**Воспитатель.** Для чего мы делаем зарядку? *Ответы детей.(Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)* Давайте мы с вами покажем, как мы сделаем зарядку.
**Физ. минутка.**
 Руки кверху поднимаем,

 А потом их опускаем,

 А потом к себе прижмем,

 А потом их разведем,

А потом быстрей, быстрей,

 Хлопай, хлопай веселей.
**Воспитатель.** Молодцы! Ваше настроение стало лучше?
Ребята для того что бы быть зоровыми и не болеть надо соблюдать гигиену. Кто же нас встречает в нашей стране «Здоровья».(Мойдадыр) А что он нам принес? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)
**Воспитатель.** Для чего нужно мыло?
*Ответы детей* Чтобы мыть руки.
**Воспитатель.** Когда мы моем руки? (Обратить внимание детей на картинку «Чистота тела – залог здоровья»)
*Ответы детей.* Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.
**Воспитатель.** Для чего нужно полотенце?
Дети: Чтобы вытираться.
Воспитатель: Для чего нужна расческа?
*Ответы детей* Чтобы причесываться.
**Воспитатель.** Для чего нужна зубная щётка? (Рассмотреть картинку «Правильно ухаживать за зубами»)
*Ответы детей* Чтобы чистить зубы. *(Дети читают стих)*
Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.
**Воспитатель.** Итак, ребята вот мы и нашли лучик что на нем написано *гигиена*. Возьмите следующий лучик и присоедините его к солнышку. Гигиена бывает какой? (не только личная, но и гигиена жилища, гигиена воды, гигиена одежды, гигиена питания).
**Воспитатель.** Кроме, гигиены питания, есть еще и правильное питание, посмотрите на картинку. Кто знает как надо правильно питаться. ( Кушать овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, поменьше есть сладостей, нельзя пить кока-колу, чипсы и так далее)
**Игра “Совершенно верно!”**
*Цель игры:* развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель.** Итак, ребята вот мы и нашли лучик, что на нем написан *витамины*.

**Воспитатель.** Следующее составляющее здоровья это спорт! Нужен ли спорт для здоровья человека. ( ДА, мы станем сильными, ловкими, красивыми, не будем болеть)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)

На белом просторе
Ддве ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

Спортом заниматься. (Следующий лучик присоединяется к солнышку здоровья)

**Воспитатель.** Ребята, заниматься спортом и физкультурой, выполнять по утрам зарядку-это хорошая и полезная привычка.

**Игра «Полезно или вредно»** *(Воспитатель зачитывает разнообразные привычки, а дети должны ответить вредно это, или полезно)*
-соблюдать режим дня
-прогуливать занятия в школе
-соблюдать гигиену
-правильно и регулярно питаться
-есть много сладкого
-заниматься спортом
-делать утреннюю зарядку
-курить
-следить за чистотой своей одежды и своего жилища

**Воспитатель** вот и еще один Лучик. Что написано на нем *полезные привычки*

**Воспитатель.** Посмотрите, какое получилось солнышко с лучиками теперь он будет ярко светить и закалять нас.

Ну а нам пора отправляться домой и мы все вместе поблагодарим страну за гостеприимство. До свидания страна.
**Воспитатель.** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, крепкими, радостными и красивыми.