**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.