**Путешествие по стране «Здоровье**».

(Урок- игра для учащихся начальной школы.)

Воспитатель : Туктарова Е.И.

Цели: 1. Познакомить ребят с гигиеническими правилами и  способами ухода за кожей рук и зубами.

2. Научить приемам снятия напряжения с глаз.

3. Сформировать устойчивые установки на соблюдение режима дня.

4.Формировать знания детей о  здоровом  образе  жизни.

**Ведущий**:

Добрый день, счастливый час,

Здесь мы рады видеть вас!

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие ,

Наш поезд «Здоровье» называется,

На нем мы и в путь отправляемся.

Все готовы? Расселись по местам?

Не забыли кого –нибудь? Тогда в путь!

(*Фонограмма стука колес поезда.) Слайд 1,2,3.*

***Станция1.Гигиеническая.***

**Ведущий:**Ребята. Как вы думаете,о чем мы с вами будем говорить на этой станции? (Ответы детей.) Совершенно верно .Слайд 4

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

Гигиена- наука  о   сохранении  здоровья, а  также  мероприятия, которые  содействуют  этому. Народная  мудрость  гласит: « Кто  аккуратен, тот  людям  приятен».

А сейчас я предлагаю вам поиграть в такую игру и –« Угадай по описанию». (Дети угадывают предметы гигиены) Слайд 5.

**1**.Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей**. (Расчёска)**

2.Не смотрел в окошко-

Был один Антошка.

Посмотрел в окошко-

Там второй Антошка!

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка? **(Зеркало)**

3.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится**. (мыло)**

**4.**Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. **(зубная щётка)**

**5.**Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. **(носовой платок)**

**6**.Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (**Полотенце) .**

**7.** Там где губка не осилит,

Не домоет, не домылит

На себя я труд беру

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю

Ничего не забываю**….(мочалка)**

Чтобы с вами все дружили, надо никогда не забывать про эти предметы личной гигиены. Слайды с предметами гигиены :6,7.8.

**Ведущий**: Молодцы! Хорошо справились с заданием. Понравилось играть? Хотите ещё поиграть? Следующая игра « **Кто   с   кем   дружит?»**

  У  каждого  на  груди     написано  слово  или   рисунок  предмета.

  Нужно   найти   себе  пару  из   другой  команды   и   представиться.

     Очки                                            Глаза

      Башмак                                      Ноги

      Солнце                                       Шляпа

      Кран                                           Руки

      Нос                                             Носовой  платок

      Ногти                                          Ножницы

      Зубная   щётка                           Зубная    паста

      Лохматая   голова                      Расчёска

**Ведущий:**Поскольку Страна Здоровья огромна, мы сможем побывать только в нескольких ее местах. Узнаем, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.. Б.. Отгадав загадку, вы узнаете, на какую станцию мы прибыли.Загадка

На ночь два оконца

                Сами закрываются,

                А с восходом солнца

                Сами открываются. ( Глаза).

**Остановка « Глазная».Слайд .9**

А Что вы знаете о глазах?

Прислушайся! Запомни!

* Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!
* Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!
* На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!
* Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!
* И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра, Слайды 10,11.

         Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин. Слайд 12.

**Ведущий:** Запомнили ? Ребята, мы прибыли на следующую остановку. Угадайте какую?

32- веселых друга

Уцепившись друг за друга

Вверх  и вниз несутся в спешке

 Хлеб жуют, грызут орешки.(Зубы)

-О чем эта загадки?

**Станция «Зубная» . Слайд13.**

-Что мы знаем о зубах ? Слайд14.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, то эмаль начинает разрушаться, образуются дырочки - кариес.

Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Вот уже который день

С болью я брожу, как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Какие предметы личной гигиены помогают сохранить зубы здоровыми?

  Жесткая щетинка,

Гладенькая спинка,

Кто со мной не знается,

Тот от боли мается.  ( Зубная щетка).    Слайд15.

Надо помнить о том, что зубная щетка и зубная паста должны соответствовать возрасту, т.е. быть специальными - для детей. Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетинкой. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

*Слайды о правильном уходе за зубами.Слайд16.*

**Ведущий:** А сейчас проверим,как вы знете правила гигиены.

1.Сколько раз в день нужно чистить зубы?

2.Почему нужно умываться?

3.Для чего надо пользоваться мочалкой?

4.Какая бывает зубная паста?

5.Почему ногти должны быть чистыми?

6.Почему нельзя есть грязными руками?

**Следующая станция . «Режим дня». Слайд17.**

         - **Режим дня** – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Слайды 18, 19.

Ведут часы секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт.

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.

.Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть.  
И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером ,ложась в кровать,

Когда наступит срок.

Ты мог уверенно сказать:

Хороший был денёк!

- А как вы соблюдаете свой режим дня, мы узнаем , поиграв в игру « Волшебный орешек».

- Вам нужно из мешочка вынуть орешек и назвать номер. Я вам задам вопрос, а вы должны правильно ответить.

1) Нужно ли просыпаться в 1 и то же время?

- А почему?

2) Нужно ли завтракать в 1 и то же время?

- А для чего?

3) Нужно ли делать уроки в 1 и то же время?

- А зачем нужно делать?

4)Нужно ли ежедневно гулять или играть на свежем воздухе?

5)Нужно ли ложиться спать в 1 и то же время?

- А зачем?  
4) Можно ли нарушать свой режим дня?

- А как вы думаете, ребята, почему

--        **Игра** «Это я, это я, это все мои друзья»

**Ведущий**:

Сейчас я буду произносить фразы, а вы мне отвечать на них. Если вы с ним согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья». Если не согласны – молчите.

- Кто из вас всегда готов

 Жизнь прожить без докторов? (дети: «Это я, это я, это все мои друзья»)

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым? (дети молчат)

- Кто из вас не ходит хмурым,

Любит спорт и физкультуру? ( «Это я, это я, это все мои друзья»)

**-** Кто мороза не боится.

На коньках летит, как птица? («Это я, это я, это все мои друзья»)

-Ну а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет (дети молчат)

  - Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?(«Это я, это я, это все мои друзья»)

-  Кто поел  - и чистит зубки

       Ежедневно дважды в сутки? (Это я, это я, это все мои друзья)

-  Кто из вас из малышей

   Ходит грязный до ушей? (дети молчат)

-  Кто согласно распорядку

   Выполняет физзарядку? (Это я, это я, это все мои друзья)

Наше путешествие по стране Здоровья подошло к  концу.  Пусть  каждый  из  вас  будет  весел  и  здоров.  Пусть  каждый  класс,  каждая  школа,  дом,  улица  будет  городом  Чистоты  и  Порядка.

Слайд20.