**БЕСЕДА – ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ГОРОДУ ЗДОРОВЕЙСКУ»**

ЦЕЛЬ. Сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ. Презентация игры – путешествия по городу Здоровейску, раздаточный материал, костюмы микробов, музыкальное сопровождение, призы.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Учитель. Здравствуйте, ребята, взрослые и гости! Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть и не знать, что такое болезнь.

.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что ты здоров . Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, не вредить своему здоровью. Ребята, поднимите руки, кто из вас любит путешествовать? Сегодня мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Я приглашаю вас поиграть и конечно же хорошенько подумать обо всём, что вы увидите и услышите. А на чём мы с вами будем путешествовать сегодня, я предлагаю отгадать загадку:

Что за чудо - едет дом

Окна светлые кругом

Носит обувь из резины

А питается бензином

/ Автобус/

Учитель. Молодцы, вы правильно отгадали. Это наш старый знакомый автобус.   Ребята, садитесь поскорее, занимайте места – наш автобус отправляется.

**ОСТАНОВКА «ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»**

Наша первая остановка «Движение - жизнь!». Для того, чтобы быть здоровыми, дети должны активно заниматься физическими упражнениями, делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой.

Это оградит их от болезней. Все дети очень любят гулять на улице. Это тоже очень полезно для здоровья. Между уроками для отдыха у детей есть перемена. Она нужна и детям и учителю.

Я знаю одну игру и предлагаю вам в неё поиграть. Называется она **«Это я, это я, это все мои друзья!»**

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья!».**

        Я буду зачитывать вам вопросы, а вы если согласны с утверждением, то громко и дружно кричите фразу «Это я, это я, это все мои друзья!», а если не согласны – молчите.

Давайте начнём

- Кто ватагою весёлой каждый день шагает в школу?

- Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?

- Кто из вас хранит в порядке книжки, ручки и тетрадки?

- Кто домашний свой урок выполняет точно в срок?

- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

- Кто из вас, скажите вслух, никогда не моет рук?

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

        Всё правильно! Вы молодцы! Занимаем места в автобусе и едем к следующей остановке

Учитель. Вот и остановка **«Мойдодыр».**

Посмотрите вокруг, как здесь чисто, нет нигде мусора, пыли, грязи.

(Звучит песня «Кто не спрятался я не виноват». Входят микробы и поют песню на мотив «Чунга – чанга».)

Микробы (поют).

Мы - микробы весело живём.

        Мы – микробы песенку поём.

        Мы – микробы очень любим грязь.

        Мы – микробы ненавидим вас.

        Всех, кто любит умываться

Сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить –

Мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев

        Очень любим, очень любим, очень любим!

Учитель. У нас нашествие ужасных микробов. Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

Микробы (вместе). И не подумаем! Нам здесь очень нравится!

1 микроб. Привет, ученички!

2 микроб. Как поживаете?

1 микроб. Я вижу, вы следите за чистотой! А я так ненавижу чистоту! Вы бы насорили – это не трудно! Ах, да я забыл представиться. Меня зовут его величество Микроб первый.

Учитель. Что-то не слышали мы о таком

1микроб. Ещё услышите! А это мой подающий надежды брат – Микроб Второй!

2 микроб. Вступайте в «Общество грязнуль»! Купайтесь в мусоре. Бросайте бумагу под ноги, оставляйте огрызки яблок, куски бутербродов, никогда не мойте руки, а тем более перед едой. Разводите пыль и паутину!

Микробы (вместе). Да здравствуют микробы!

1 микроб. Замусорим весь класс!

2 микроб. Да здравствуют грязнули и неряхи!

Учитель. Ой, ребята, неужели мы послушаем наших непрошеных гостей.

- Как же нам от них избавиться?

(Ответы детей.)

Ребята, не волнуйтесь! Я знаю, чего они боятся больше всего. А вы знаете?

Ну, тогда слушайте:

Ускользает как живое,

Но не выпушу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Дети. Мыло.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

Дети. Расчёска.

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

Дети. Зубная щётка.

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

Дети. Мочалка

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка.

Дети. Полотенце.

Если руки ваши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы не было беды –

Жить нельзя нам без . . . . .

Дети. Воды.

(Микробы, во время отгадывания загадок, пугаются, корчатся, извиваются, отходят к дверям.)

1 микроб. Нет!

2 микроб. Нет!

1 микроб. Ой, боимся!

2 микроб. Ой, не надо!

Микробы (вместе). Ой-ой-ой! Ужас! Пошли быстрее отсюда! Бежим! (Убегают и раскидывают по классу мусор.)

Учитель. Да, микробы так здесь насорили! Надо нам весь мусор убрать, а то они опять вернутся. (Убираем мусор.) Опять у нас здесь чистота и порядок. Ура!

Учитель. Внимание! Внимание! Теперь наш путь лежит к остановке «Улица хорошего настроения». Занимаем места в автобусе.

**ОСТАНОВКА «УЛИЦА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»**

- Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение?

- Каким образом его можно создать? (Делать хорошие поступки и дела, петь песни, танцевать и почаще улыбаться.)

        Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам  только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо.

        Помните, если вы будете по-доброму относится к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

        А теперь мы с вами тоже поднимем себе и всем настроение, а для этого исполним танец для хорошего настроения.

**Танец «Светофор».**

Сейчас зазвучит весёлая музыка. Если вы видите «зелёный» цвет, то танцуйте энергичней, веселее по всему классу. А когда я показываю «жёлтый» - танцуйте на месте, а вот когда увидите «красный» - остановитесь, как вкопанные.

Приготовились! Поехали!

        Так улыбаясь, танцуя и соблюдая правила дорожного движения, мы доехали до следующей остановки «Правильное питание».

**ОСТАНОВКА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».**

 Чтобы продолжить наше путешествие, нам необходимо подкрепиться.

  Не все продукты, которыми питается человек, полезны для его здоровья.

  А сейчас мы пойдём в магазин и будем покупать только продукты, которые полезны нам.

**Игра «Полезно или вредно».**

 Выберите только те продукты, которые едят в городе Здоровейске.

(Можно предложить рисунки продуктов или их названия.)

        Рыба, конфеты, кефир, подсолнечное масло, морковь, торты, чипсы, пепси, лук, капуста, яблоки, груши, шоколад, свёкла, апельсины, фанта, сок, лимоны, жирное мясо, каша, кириешки, сосиска в тесте, кетчуп.

Правильно! Молодцы!

 Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Поэтому в питании нам необходимо разнообразие. Нам нужно много разной еды. А вот фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают вашему организму расти и развиваться. Большинство витаминов не образуются в организме человека, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно.

**Витамин «А»** – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

**Витамин «С» (аскорбиновая кислота)** прячется в чесноке, капусте, луке, во всех свежих овощах, фруктах, ягодах, а так же в крапиве. Он повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей.

**Витамин «D»** сохраняет нам зубы, кости. Без него наши кости становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, гуляя на улице, мы тоже получаем витамин «D».

**Витамины группы «В»**особенно важны для хорошего зрения, нормального состояния кожи, а также улучшают память. Их можно найти при употреблении печени, мяса, молочных продуктов, рыбы, яиц, а также в бананах, тыкве, дыне и морковке.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА «Вершки и корешки».**

        Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

        Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква.

Всё правильно! Молодцы!

        Внимание! Вы слышите сигналы отправления! Наше путешествие продолжается. А вот и остановка. Как она называется? Правильно!

**ОСТАНОВКА «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ».**

- Какие вредные привычки знаете вы?

- А хотите узнать, какие привычки ходят среди нас?

Я буду читать стихотворения, а вы должны добавить вредную привычку. Слушайте!

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора,

Потому что я . . . . .

Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком неразлучен.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все . . . . .

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня . . . . . .

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно . . .Самому.

Сам не знаю, почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я - . . . . . . .

- Мы с вами узнали, какие бывают вредные привычки,и я думаю, что вы будете обходить их стороной.

Побыстрее садимся в наш автобус. Нас ждёт станция **«Загадайка».**

Ну вот мы приехали. Я буду вам загадывать загадки, а вы называть отгадки.

Мудрец в нем видел мудреца,

А глупец — глупца, баран — барана.

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну — обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Братова,

И Федя увидел неряху лохматого (зеркало).

Целых 25 зубков.

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа).

Вроде ежика на вид,

Но не "просит" пищи.

По одежде пробежит -

Она станет чище (платяная щетка).

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что, это ребята (мыло).

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сеют, не сажают -

Сами вырастают (волосы).

Волосистою головкой,

В рот она влезет ловко,

И считает зубы нам по утрам (зубная щетка).

Лег в карман и караулю,

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез

Не забуду и про нос (носовой платок).

Во мне два «К» писать не забывайте,

Таким как я, всегда бывайте

(аккуратный человек).

Вот какой забавный случай!

Поселились в ванной тучи.

Дождик льется с потолка,

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (душ).

В Полотняной стране,

По реке Простыне,

Плывет пароход,

То назад, то вперед,

А за ним такая гладь -

Ни морщинки не видать (Утюг).

Продолжи предложение:

Превратятся скоро в когти

Неподстриженные  ….(ногти).

Вы, ребята, на пороге

Вытирайте чище  ….(ноги).

В кране нам журчит водица

Мойте чаще ваши …(лица).

Даже взрослому уж сыну

Трёт мочалкой мама …(спину).

Объявили бой бациллам

Моем руки чисто …(с мылом).

Не страшна зубам щекотка

Им нужна пожёстче …(щётка).

Ей спины моей не жалко

С мылом трёт её …(мочалка).

 Продолжаем наше путешествие. Мы подъезжаем к станции **«Угадайка»**

  Выберите слова для характеристики здорового человека. Здоровый человек – это . . . . . человек.

|  |  |
| --- | --- |
| Крепкий.  Ловкий.  Бледный.  Сильный.  Весёлый. | Стройный.  Румяный.  Толстый.  Неуклюжий.  Красивый.  Сутулый. |

Занимаем места в автобусе и продолжаем наше путешествие. Впереди нас ждёт школа.

Вот мы и вернулись в нашу школу. Во время путешествия мы много узнали о секретах здоровья и сами стали жителями прекрасного города Здоровейска. Давайте подведём итог нашему путешествию:

Я буду задавать вам вопросы, а вы давать только верные ответы.

-Что интересного нам рассказал город Здоровейск ?

-Какие средства использует человек для ухода за лицом и телом?

-Какие предметы личной гигиены должны быть у вас всегда с собой? (Покажите свои носовые платки, расчёски.)

-Сколько раз в день нужно чистить зубы?

-Какой предмет помогает содержать зубы в чистоте?

-Чего боятся микробы больше всего?

 Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

 Дорогие ребята, спасибо вам за участие в нашем путешествии. Будьте всегда чистыми, аккуратными и здоровыми. А в заключении нашего путешествия дети прочитают нам стихотворение о знаменитом Мойдодыре.

.

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам

А не чистым трубочистам  
Стыд и срам! Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,   
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в океане,  
И в ванне, и в бане  
Всегда и везде  
Вечная слава воде!

На этом наше путешествие окончено . Спасибо за внимание. До следующих встреч и других увлекательных и познавательных путешествий.

Каждый  знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

**2. Игра «Разноцветное настроение»**

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

красный     –  бодрое, активное настроение –

                             хочется прыгать, бегать, играть в подвижные  игры;

желтый     –  веселое настроение –

                        хочется радоваться всему;

зеленый      –  общительное настроение –

                         хочется дружить с другими детьми, разговаривать и  играть    с ними;

синий         –   спокойное настроение –

                     хочется спокойно поиграть, послушать

                     интересную  книгу, посмотреть в окно;

малиновый–  мне трудно понять свое настроение, и не слишком    хорошее, и не слишком плохое;

серый          –   скучное настроение –

                         не знаю чем заняться;

коричневый –  сердитое настроение –

                         я злюсь, я обижен;

черный        –  грустное настроение –

                        мне грустно, я расстроен.

**Сотвори в себе солнце**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. . Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем *(руки в стороны)*.

**Волшебный цветок добра**

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами

* Откройте глаза.
* Посмотрите по сторонам.
* Пошлите друг другу добрые мысли.
* Всего вам доброго!

Источник: http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie16.htm

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам

А не чистым трубочистам  
Стыд и срам! Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,   
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в океане,  
И в ванне, и в бане  
Всегда и везде  
Вечная слава воде!

Мудрец в нем видел мудреца,

А глупец — глупца, баран — барана.

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну — обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Братова,

И Федя увидел неряху лохматого (зеркало).

Целых 25 зубков.

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа).

Вроде ежика на вид,

Но не "просит" пищи.

По одежде пробежит -

Она станет чище (платяная щетка).

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что, это ребята (мыло).

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сеют, не сажают -

Сами вырастают (волосы).

Волосистою головкой,

В рот она влезет ловко,

И считает зубы нам по утрам (зубная щетка).

Лег в карман и караулю,

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез

Не забуду и про нос (носовой платок).

Во мне два «К» писать не забывайте,

Таким как я, всегда бывайте

(аккуратный человек).

Вот какой забавный случай!

Поселились в ванной тучи.

Дождик льется с потолка,

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (душ).

В Полотняной стране,

По реке Простыне,

Плывет пароход,

То назад, то вперед,

А за ним такая гладь -

Ни морщинки не видать (Утюг).

Продолжи предложение:

Превратятся скоро в когти

Неподстриженные  ….(ногти).

Вы, ребята, на пороге

Вытирайте чище  ….(ноги).

В кране нам журчит водица

Мойте чаще ваши …(лица).

Даже взрослому уж сыну

Трёт мочалкой мама …(спину).

Объявили бой бациллам

Моем руки чисто …(с мылом).

Не страшна зубам щекотка

Им нужна пожёстче …(щётка).

Ей спины моей не жалко

С мылом трёт её …(мочалка).

Чтобы стать как бобрёнок зубастый

**IV. Оздоровительная минутка.**

 Мы шагаем, мы шагаем.  
Руки выше поднимаем,   
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.  
*(Ходьба на месте с подниманием рук.)*

Вдруг мы видим: из куста   
Выпал птенчик из гнезда.  
*(Наклон вперед, руками коснуться пола.)*

Тихо птенчика берем   
И назад его кладем.  
*(Выпрямиться, поднять руки вверх.)*

Впереди из-за куста   
Смотрит хитрая лиса.   
Мы лисицу обхитрим,   
На носочкам побежим.  
*(Бег на носочках.)*

На полянку мы выходим  
Много ягод там находим.  
Земляника так душиста,   
Что не лень нам наклониться.  
*(Наклоны вперед в движении.)*

Как много мы увидели   
И речку, и цветы.   
Узнали много нового   
И я, и ты, и мы.