**Тема: «Страна здоровья».**

**Цели:**

1) Познакомить с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами;

2) Научить приемам снятия напряжения глаз;

3) Сформулировать устойчивые установки на соблюдение режима дня;

4) Пропагандировать здоровый образ жизни;

**Ход мероприятия:**

**Вступительная беседа. Сообщение темы.**

**–** Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Мы ,взрослые, проявляем постоянную заботу о вашем здоровье.Заботимся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.Беречь своё здоровье должен каждый человек.

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?  
*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?   
*(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? как вы думаете?

Вот сегодня мы и поговорим о здоровье. Ведь самое главное, что есть у человека - это его здоровье. Будет здоровье, будет все.

Давайте выучим девиз нашего мероприятия:

**Наш девиз:**

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!

-Итак,сейчас мы с вами отправимся в необычное путешествие в страну Здоровья. Посмотрите на маршрут нашего путешествия.На карте указаны станции,по которым мы с вами пройдем(работа по карте).

**1.Станция «Руки».**

Чтение стихов 1.Семишова К : Разве вы не видели

на руках грязь?

А в грязи живет зараза,

незаметная для глаз!

2.Апряткина М : Если, руки не помыв,

пообедать сели вы,

Вся зараза эта вот к вам

отправится в живот!

3.Романова К :Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

-Почему так важно мыть руки? На наших руках находится очень много микробов.Они маленькие и живые,мы их не видим.И ,если мы не моем руки и кушаем с грязными руками,то эти микробы попадают в наш организм и от этого мы заболеваем.Поэтому очень важно мыть руки с мылом. А в каких случаях надо мыть руки обязательно?

Перед едой.После туалета.После улицы.После игры с животными.Перед сном.

**2.Станция «Мойдодыр».**

-Давайте вспомним стихотворение К.И. Чуковского «Мойдодыр».(чтение отрывка Романовой К).

Одеяло  
Убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка,  
Как лягушка,  
Ускакала от меня.

Я за свечку,  
Свечка - в печку!  
Я за книжку,  
Та - бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать!

Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.

Что такое?  
Что случилось?  
Отчего же  
Всё кругом  
Завертелось,  
Закружилось  
И помчалось колесом?

Утюги  
за  
сапогами,  
Сапоги  
за  
пирогами,  
Пироги  
за  
утюгами,  
Кочерга  
за  
кушаком -  
Всё вертится,  
И кружится,  
И несётся кувырком.

Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник и качает головой:

"Ах ты, гадкий, ах ты грязный,  
Неумытый поросёнок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.

Ответьте на вопросы: что случилось в стихотворении? почему все вещи убежали от мальчика? что надо делать, чтобы этого не произошло?

**3. Станция «Зубы».**

Чтение стихотворения Мамедовой К :Плачет Костя:ноют зубы.

Чистить зубы он не любит

Ни снаружи,ни внутри,-

Разболелись сразу три!

Вот сверло жужжит от злости

Зуб сверлит,ругает Костю:

-Зубы чистить ты не любишь-

Вот со мной и стал з-знаком,

Чис-сти з-зубы,чис-сти з-зубы

Пор-рошком,пор-рошком!

-Ответьте :почему плачет мальчик Костя?отчего у него разболелись зубы?что надо делать,чтобы наши зубы не болели?Давайте повторим правила ухода за зубами. **Основные правила ухода за зубами:**

-полоскать рот после еды;

- чистить зубы 2 раза в день;

- меньше есть сладкое, больше овощей и фруктов;

-не кушать слишком горячее или слишком холодное блюдо;

- если болит зуб, надо идти к врачу;

-посещать стоматолога 2 раза в год.

**Дидактическая игра “Что вредно, а что полезно для зубов”.**

**Я называю продукты.Если это полезно для зубов,вы хлопаете руками.А,если вредно,топаете ногами.**

**Чипсы, морковь, лимонад, яблоки, конфеты, смородина, жевательная резинка.**

**Физминутка :Игра "Греемся".**  
(Игра проводится под музыку.)



А на улице мороз - Ну-ка все потерли нос!… (Трем носы.)  
Ни к чему нам бить баклуши, Быстро взялись все за уши!… (Беремся за уши.)  
Покрутили, повертели, Вот и уши отлетели!… (Вертим уши.)  
У кого не отлетели, С нами дальше полетели!… (Машем руками.)  
Головою покачали!… (Качаем головой.)  
По коленками постучали!… (Стучим по коленям.)  
По плечам похлопали!… (Хлопаем по плечам.)  
А теперь потопали!… (Топаем.)

**4.Станция «Загадкино».**

**На этой станции мы с вами отгадаем загадки о гигиенических принадлежностях.**

1.Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит(зубная щетка)

2. Резинка — Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала(мочалка).

3. Гладко, душисто, моет чисто!(мыло).

4. Зубов много, а ничего не ест(расческа).

5. Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,   
Всегда под рукою -  
Что это такое?(полотенце).

6. Лёг в карман и караулю –   
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,   
Не забуду и про нос.(носовой платок).

7. Ускользает, как живое,   
Но не выпущу его я.   
Дело ясное вполне -  
Пусть отмоет руки мне(мыло).

8. Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей(расческа).

9. На стене висит, болтается,   
Всяк за него хватается.(полотенце).

10. Мною можно умываться.  
Я умею проливаться. В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я...(вода).

**5.Станция «Режим дня».**

Помни твердо, что режим людям всем необходим!

-Что такое режим дня? Режим -это продуманный распорядок действий на день.

-Зачем нужен режим дня?*(*Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время и не волноваться из-за того, что что-то не успеешь.).Давайте повторим наш режим дня.Всегда ли мы его выполняем?

- Когда взрослые и дети не соблюдают режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т. п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня.

**6.Станция «Глаза».**

Немаловажную роль в нашем здоровье играют глаза. Для чего нам нужны глаза?(ответы детей).Глаза – это орган зрения. Глаза нужны, чтобы видеть удивительный мир, друг друга, солнце, игрушки. Не зря говорят, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Сейчас послушайте правила ,которые помогут нам с вами сохранить хорошее зрение(читает Юлина Н).

- Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

- Глаза не три, не засоряй, лежа пищу не глотай!

- На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

- Телевизор в доме есть, упрекать не стану, но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу.

- Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко.

-И над партой каждый раз не сгибайся как от ветра, от стола до наших глаз ровно 40см!

- Глаз в темноте не напрягай, их здоровье не лишай.

**Упражнения для глаз, снимающие утомления:**

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

2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

3. Массировать веки.

(Практическая работа).

**Подведение итогов:**

**-**О чем мы с вами говорили сегодня?

Что вы узнали нового?

-Я надеюсь, вы запомнили все советы по сохранению здоровья и будете их выполнять, чтобы быть всегда здоровыми!

Всем спасибо за участие. Молодцы!