

"Путешествие в страну здоровья"

Цель: Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
- Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
- Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Оборудование: плакаты, анкета, карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

Ход занятия:

I. Организационный момент.

- Ребята, давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

Я здоровье берегу - сам себе я помогу.

II. Вводное слово учителя:

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- Поэтому сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

III. Создание игровой ситуации "путешествие".

- Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.
- Какие правила они выполняют?
- Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется "**Личная гигиена**"

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(На доске остаются только таблицы, касающиеся раздела "Гигиена тела человека")*

- Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое "кожа" (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова).

А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

Примерные правила:

- * мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;
 - * следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;
 - * беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;
 - * беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.
- (Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладошке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.)

-Давайте рассмотрим иллюстрации и определим в каких случаях нужно мыть руки и почему это нужно делать?

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.
- Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?
- Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку я вас познакомлю с новой физминуткой.

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.

V. Остановка “Здоровое питание”

- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход.
Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - *Чтобы жить, чтобы была сила.*

- Чем питается человек?

Д- *Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.*

- Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – *Да отличается.*

- Всякая ли пища бывает полезна?

Д - *Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.*

- Приведите примеры.

Д- *Сладкое очень плохо влияет на организм.*

Игра “Полезное – неполезное”

- Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.
Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

VI. Остановка “Режим дня”

- Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

- Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “режим дня”
- Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

(Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать, что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Анкета “Режим дня”

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**
- 2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**
- 3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**
- 4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**
- 5.Можно ли нарушать свой режим дня? **1.Да. 2. Нет.**

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

VII. Остановка “Спортивная”

В - Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

В - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Игра “Волшебное слово”

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.
- Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

VIII. Остановка “Свежим воздухом дышать”

- Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма.

Релаксационная оздоровительная минутка “СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

VIII. Итог занятия.

- Наше путешествие подошло к концу. Продолжите, пожалуйста, предложение «Здоровый человек – это...»
- Так какой же образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье?
- Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”