**«Путешествие в страну здоровья»**

**Тема**: «Путешествие в страну здоровья»

**Цель:**- формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни;

- рассмотрение факторов, влияющих на здоровье человека.

**Задачи:**- прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;

- формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня;

- ознакомить учащихся с необходимостью правильного питания;

- повышать уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни;

- формировать культуру здорового образа жизни.

Ход мероприятия

1. Орг. момент.

2. Сообщение темы и цели урока

-Кто из вас любит путешествовать? Сегодня я предлагаю вам провести необычный урок. Я предлагаю вам совершить путешествие. А отправится я вам предлагаю в страну Здоровья

 - Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

 - Как вы думаете, почему?

*(Если человек здоров, он весёлый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, не будет пропускать школу, будет хорошо учиться, им будут гордиться родители…)*

- Прочитайте предложение, написанное на доске. Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу!

 - **Чему мы будем учиться во время путешествия**?*(Мы будем учиться беречь своё здоровье)*

3. Основная часть.

**а)**- Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно выполнить задание.

 **«Народная мудрость»** - Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл *(работа в парах).*

1 ряд: «Здоровый человек – богатый человек»

2 ряд: «В здоровом теле – здоровый дух»

3 ряд: «Чистым жить – здоровым быть»

**б)** - Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы движемся по её большим просторным улицам и проспектам.**1 остановка: город Гигиена**

-Кто из вас знает, что такое   «гигиена»? (Гигиена – это   наука о здоровье человека**).   -Чему нас могут научить жители этого города?**

Давайте   вспомним правила личной гигиены. **Внимание на экран.**

-Почему от    мальчика  сбежали вещи?А вы догадались, как можно назвать этого мальчика? (Неряха, грязнуля.)

Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этогомальчика? (Мыть руки, умываться, мыться, чистить и стирать одежду, расчесываться.)

Молодцы!Ребята, как вы думаете, **что такое «личная гигиена»**?Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Давайте посмотрим сценку про грязнулю

– Ах, ты девочка, чумазая Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на руках дорожки

– Я на солнышке лежала Руки кверху всё держала

Вот они и загорели.

– Ах, ты девочка, чумазая Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный Будто закопчённый.

– Я на солнышке лежала Носик кверху я держала

Вот он и загорел

Девочка, нужно руки тебе помыть. – Саша  мочалку  возьмёт

И ладошки ей потрёт.

– Катя  ватку возьмёт И носик ей потрёт.

– Не трогайте ладошки Они не будут белые

Они же  загорелые.

– Давайте посмотрим на её руки.

А ладошки то отмылись.

– Да. Значит, это была грязь.

Давайте девочку  научим  правильно умываться. Как нужно это сделать правильно?

Один ученик показывает, выполняя практические действия.

Намочить руки, взять   мыло, намылить руки до пены, затем смыть пену водой.  Теперь чистыми руками  моем лицо, уши, шею.

- Ребята, **а сколько раз нужно мыть руки**? А что может произойти, если не умываться и не мытьруки.(Будут чесаться тело, руки и лицо)

Чем покрыто наше тело? (Наше тело покрыто кожей).

**-**Кожа защищает наше тело от болезней. Когда вы бегаете, прыгаете, вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов.Грязная кожа может принести вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

Ребята, назовите **предметы личной гигиены**, отгадав загадки

Лёг в карман и караулю:

 Рёву, плаксу  и грязнулю.

Им утру  потоки  слёз,

Не забуду  и про  нос. (Носовой платок)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Вытираю  я, стараюсь

После  бани  паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого  уголка. (Полотенце)

Хожу-брожу  не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы  у меня длинней,

Чем  у волков  и медведей. (Расческа)

Кто  считает зубы  нам

По утрам  и вечерам. (Зубная щётка)

**Чему научили жители города? (Соблюдать гигиену)**

**в)**Наше путешествие продолжается и мы отправляемся с вами **в город «Режим дня».** Люди, живущие в этом городе, всегда бодрые, веселые, здоровые потому что все успевают. Как вы думаете соблюдать режим дня важно? Почему?

Есть  у наших «успеваек» секреты.

    1     -Ты волю лени не давай.

          Сигнал будильник дал – вставай!

           И, как заведено порядком,

           Займись физической зарядкой.

                       **(Что нужно сделать после зарядки?Умылись, позавтракали**)

 2 Теперь и бодрый, и весёлый,

            Ты отправляться можешь в школу!

                            (А после школы, когда пришли домой?)

 3 Обед! Но прежде, милый мой,

            Без лени с мылом руки мой!

            После обеда отдохнуть,

            Конечно, тоже не забудь!

 4 А что теперь?  Во весь упор

            С мячом, с ракеткою – во двор

            Скакалка тоже, спору нет,

            Тебе полезна с малых лет.

            А на морозные деньки

             Есть лыжи, санки и коньки.

 5 Домой придя,

           Учебник в руки – Настало время для науки.

**Учитель:** **(Ужин)**

 6 Ещё не время для подушки-

           Достань любимые игрушки.

           А можешь музыкой заняться

           Иль снова потренироваться

           С мячом, с гантелькой – С чем захочешь…

**Учитель:**  **(Приготовление ко сну)**

 7 И всё .Теперь – скорей в кровать

           И до рассвета крепко спать.

           А не забыл ты, между прочим,

           Всем пожелать спокойной ночи?!

Учитель:

            Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня!

**Чему научили нас жители этого города?** (Соблюдать режим дня)

г) Давайте продолжим наше путешествие. Мы прибыли в город под названием **«Физкультура».** Все жители этого города любят заниматься физкультурой.
 Ребята, а какие виды спорта вы знаете? А сейчас ребята, которые ходят в разные секции и спортивные кружки, и расскажут о своих спортивных достижениях

Легко ли быть спортсменом?

Ребята, что даёт человеку спорт? Кто из вас любит заниматься спортом?

Мы бежим быстрее ветра,
Кто ответит почему?
Коля прыгнул на два метра,
Кто ответит почему?
Маша плавает как рыбка,
Кто ответит почему?
На губах у нас улыбка,
Кто ответит почему?
Может мостик сделать Шура.
По канату лезу я,
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья.

Какой вывод мы можем сделать? **Чему научили нас жители этого города?** (Заниматься физкультурой)

**д) Следующая станция «Правильного питания».**

Человек не может быть здоровым без правильного питания. Сегодня мы поговорим и об этом. ребята, а сколько раз необходимо питаться в сутки?(Желательно питаться 5 раз в сутки:Завтрак дома.Завтрак в школе.Обед дома.Полдник домаУжин дома.)

Я предлагает нам поиграть в игру «Полезное, неполезное»

С продуктами разобрались. А в каких продуктах больше всего витаминов?

Витамин – «А» содержится в моркови,  капусте, картофеле. Он необходим для роста костей, роста крепких зубов и острого зрения.

Витамин – «В» содержится в яблоках, свёкле, репе. Он необходим для того, чтобы быть сильными, иметь хороший   аппетит и отличное настроение.

Витамин – «С» содержится в чесноке, лимоне, смородине. Он необходим   для того, чтобы быть бодрым, иметь хороший иммунитет и не болеть вирусными   заболеваниями

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

**Чему научили нас жители этого города?** (правильно питаться)

Итог

Ребята, на сегодня наше путешествие подходит к концу. Вспомните, в каких городах страны Здоровья мы побывали и чему нас смогли научить жители этих городов?

 VI. Рефлексия «Аплодисменты»

Встаньте те:

- кто ни разу не болел в этом году.

Аплодисменты!

- Кто ежедневно выполняет режим дня.

Аплодисменты!

- Кто не нарушает правила безопасного поведения.

Аплодисменты!

- Кто соблюдает правильную осанку во время уроков.

Аплодисменты!

- Кто хочет быть здоровым.

Аплодисменты!

Игра – тест «Вредно или полезно»

 - Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

 - Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

**1.** Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды *(хлопают).*

**2.** Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже *(топают).*

**3.** Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов *(хлопают).*

**4.** Когда нервничаю, я грызу ногти *(топают).*

**5.** Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь *(хлопают).*

**6.** Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями *(топают).*