Игра-путешествие

 в страну «Здоровье»

 ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Организационный момент.

 Долгожданный дан звонок,

 Начинается урок!

Здравствуйте дети и уважаемые гости! Говорить друг другу « здравствуй » - это значит желать здоровья. Наш урок посвящён тому, как быть здоровым. Для этого мы с вами отправимся в путешествие страну Здоровье. ( показ карты ) На карте указаны различные станции, где мы будем останавливаться и выполнять задания. Приглашаю всех вас принять в нём участие, поиграть, пошутить, посмеяться, а ещё хорошенько подумать обо всём, что увидите и услышите.

Отгадав загадку, вы узнаете на чём мы будем путешествовать (загадка).

Давайте придумаем названия своим корабликам.

А теперь в путь! (звучит музыка – шум моря ).

Прибыли на первую станцию « Зарядкино ».

Так как путешествие долгое, необходимо быть сильными. Что нужно делать для этого?

Отв. детей: делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом

Ребёнок: Я хочу, друзья, признаться,

 Что люблю я по утрам

 Физзарядкой заниматься,

 Что советую и вам.

 Всем зарядку делать надо,

 Много пользы от неё.

 А здоровье – вот награда

 За усердие твоё!

Вос.: Ну что же, друзья, на зарядку становись!

Физминутка: Влево-вправо повернулись

 Наклонились, разогнулись.

 Руки вверх, руки вбок

 И на месте скок да скок.

 А теперь бежим вприпрыжку

 Молодцы все ребятишки!

 Замедляем, дети, шаг.

 И на месте стой! Вот так!

Вос.: Ох, сколько бодрости прибавилось!

А теперь отправляемся дальше ( музыка ), представляем, как плывём на нашем волшебном кораблике.

Следующая станция « Остров художников » ( нарисованный художник ).

Ребята, художник не знает, как нарисовать Грязнулю и Чистюлю. Поможем ему в этом? ( на доске два листа, вызываются двое ребят и дорисовывают рисунки ).

Чем отличаются Грязнуля и Чистюля?

Ответы детей.

На кого бы вы хотели быть похожими? Почему?

Ребята, а какие предметы нам помогают быть чистыми и опрятными? Отгадав загадки мы это узнаем.

Загадки: И сияет и блестит,

 Никому оно не льстит,

 А любому правду скажет-

 Все как есть ему покажет. ( зеркало ) – показ.

 Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

нам усердно служит. ( зубная щётка ) – показ.

Пузыри пускало,

пеной кверху лезло –

И его не стало,

Все оно исчезло. ( мыло ) – показ.

Гладкое, полосатое,

Мягкое и лохматое,

Всегда ты со мною,

когда руки мою. ( полотенце ) – показ.

Зубов много, а ничего не ест. ( расчёска ) – показ.

Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка,

По утрам всегда я

На зубы попадаю ( зубной порошок, зубная паста ) – показ.

Лёг в карман и караулю –

Рёву, Плаксу и Грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. ( носовой платок ) – показ.

 Молодцы! ребята, а вы умываетесь по утрам, моете руки перед едой, чистите зубы?

Ответы детей.

Ребёнок: Мы чистим, чистим зубы

 И весело живём.

 А тем кто их не чистит,

 Мы песенку поём:

 - Эй, давай, не зевай,

 О зубах не забывай.

 Снизу вверх, сверху вниз,

 Чистить зубы не ленись!

Вос.: А Грязнули ( показываю на нарисованного грязнулю ) плохо относятся к своим вещам. Их портфели, книги и тетради в ужасном состоянии. Да и сами ребята неряшливые: одежда измятая, грязная, лицо и руки всегда в черных пятнах.

А теперь наши ребята покажут сценку « Про Ваню »

1-й ребёнок: Всё в карманы Ваня тащит

 И набит карман как ящик.

Ваня: ( вынимает из карманов вещи )

 Медяшку – в карман, деревяшку – в карман,

 Побрякушку – в карман и катушку – в карман.

1-ребенок : Всё, что надо – в карман

 Нет в кармане пустячка

 Носового нет платка. ( показать носовой платок)

 Вос. : Среди вас есть такие ребята?

Ответы детей.

Вос. : Помните, ребята, карман – это не чемодан. Не разводите в кармане грязь. В нем должен лежать только носовой платок.

А какие правила здоровья вы знаете?

1-й ребёнок: Грязь и неряшливость в одежде - это небрежное отношение к своему здоровью.

2-й ребёнок: Будь аккуратен, забудь про лень – чисти зубы каждый день!

3-й ребёнок: Чаще мойся – воды не бойся!

4-й ребёнок: В чистой комнате – чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!

( открыть правила )

Вос.: Надеюсь что вы всегда будете следовать этим правилам.

А теперь давайте отдохнём. Предлагаю игру на внимание « хорошо – плохо ». Будьте внимательны, отвечайте « это очень хорошо » или « это очень плохо » где считаете нужным.

 Жил на свете мальчик Коля – это очень хорошо Он учился в нашей школе - это очень хорошо

В семь утра он просыпался – это очень хорошо

Никогда не умывался – это очень плохо

Он старательно учился – это очень хорошо

И однажды отличился – это очень хорошо

Отнял он рекорд у Вани

Три недели не был в бане – это очень плохо

Но исправился наш коля – это очень хорошо

Стал наш Коля молодец

Тут и сказочке конец – это очень хорошо.

Вос.: Молодцы! Вы очень внимательные. Теперь мы знаем как необходимо соблюдать правила личной гигиены.

А теперь отправляемся дальше. Нас ожидает остановка « Поляна ромашек ».

А это принцесса цветов (показать на экране), она подарила нам ромашку с заданиями.

На волшебном цветке написана одна часть пословицы. Вам нужно подумать и досказать вторую часть. Задание сложное, но я думаю мы справимся.

1 « Береги платье снову, а здоровье с молоду »

2 « Болен – лечись, а здоров – берегись »

3 « Двигайся больше – проживёшь дольше »

4 « Здоровье в порядке – спасибо зарядке »

5 « Чистота - залог здоровья »

6 « Любящий чистоту – будет здоровым »

7 « Холода не бойся – по пояс мойся »

8 « Чистота и здоровье – родные сёстры »

Вос.: Молодцы! Вы видите, что про здоровье люди думали ещё в древности, ведь пословица – это народная мудрость.

Внимание! Внимание! Вы слышите сигнал отправления? Наше путешествие продолжается и у нас впереди остров « Незнайка » ( показать на экране )

Незнайке в школе задали домашнее задание, а он его выполнить не может, давайте поможем Незнайке отгадать загадки.

Дольку этого плода

В чай кладём мы иногда,

Ароматней и вкусней

В чашке чай бывает с ней. ( лимон )

Я красна, я кисла

На болоте я росла

Дозревала под снежком

Ну-ка кто со мной знаком? ( клюква )

Летом рад я свежей

Ягоде медвежьей

А сушёная в запас

От простуды лечит нас. ( малина )

Этот красный корнеплод

Для борща нам подойдёт

И его ж в варёном виде

В винегрете мы увидим ( свекла )

Эта рыжая девица

Под землёй от нас таится

Но зелёный веер свой

Выставляет над землёй ( морковь )

Не болеем больше гриппом

Не боимся сквозняка,

Все лекарства заменяет

Нам головка ….. ( чеснока )

Раздевают – плачут

Едят – морщатся

А всё – равно любят ( лук )

Вос.: Молодцы, ребята, помогли Незнайке! Все фрукты, овощи и ягоды, которые вы назвали, содержат витамины. Без них не будет хорошего здоровья.

Предлагаю вам поиграть в игру « Ягоды – фрукты – овощи » ( если назову овощ, то подпрыгивают девочки, если фрукт – то подпрыгивают мальчики, а если ягоды, то все хлопаем в ладоши )

Отдохнули?

Наше путешествие продолжается и следующая остановка « Поляна хорошего настроения» ( музыка )

Вос.: Ребята, что ещё помогает сохранить здоровье ?

Ответы детей: ( хорошее настроение )

Вос.: Как можно поднять, улучшить наше настроение?

Ответы детей: Почитать, попеть, поиграть, танцевать.

Вос.: Правильно, ребята, тогда приглашаю вас на « Танец маленьких утят » ( танец ) - остаются в кругу.

Вос.: Очень важно, ребята, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Давайте будем каждый день улыбаться друг другу. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

А сейчас я предлагаю собрать руки вот так ( полукругом ), представить себе « Фонтан здоровья ». Представили?

Какими цветами радуги он засиял? ( ответы детей )

Кому бы вы хотели подарить фонтан любви и доброты – может близким людям? может вашим друзьям? ( ответы детей )

Давайте мы этот фонтан здоровья « подарим » нашим гостям: потихоньку дунем на него ( дети дуют и дарят- разводят руки )

А теперь все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым! ( фонтан на экране )

Вос.: Молодцы, у всех улучшилось настроение, а значит и здоровье.

Ребята, теперь нам пора возвращаться домой ( музыка )

Вот мы и дома. Что полезного и интересного вы сегодня узнали и повторили?

Ответы детей: Всегда мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером, следить за чистотой своего тела и т. д.

Вос.: Посмотрите, почтальон оставил нам какую-то посылку ( достаю письмо, читаю ):

 « Дорогие дети, вы очень скоро повзрослеете. И очень важно « правильно » повзрослеть: не приобрести вредных привычек, сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь » с Уважением Президент страны Здоровье.

Вос.: Да тут ещё что-то есть ( достаю цветочки )

Видимо, президент страны Здоровье желает узнать, понравилось ли вам путешествие по его стране, стране Здоровье. Если понравилось, то цветочки с весёлым настроением поставьте к доске, а если не понравилось, то поставьте цветочки с грустным настроением.

Высказываю своё мнение после детей ( показываю свой цветок ):

Мне тоже очень понравилось наше путешествие, и как вы работали и выполняли задания. Молодцы! Спасибо, наше занятие закончилось! Будьте здоровы!