**"ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

**Цели:**

1. Обобщить знание детей о здоровом образе жизни;

2. Развивать интерес к своему здоровью;

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия**: Звучит музыка.

Как вы думаете, что важнее для каждого человека? ( здоровье).

- Хорошее настроение, ничего не болит, хочется играть, учиться не лениться. Здоровье человека-это главная ценность каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности.

Вот мы сегодня с вами и поговорим, как же его сохранить и уберечь от вредных привычек.

- Вы растете и каждый из вас должен задуматься, как же не навредить своему здоровью? Когда вы были маленькими, о вашем здоровье заботились родители, а теперь самостоятельно надо думать о своём здоровье.

- Помните, забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера. Ежедневно.

Тема нашего занятия**“Мы и наше здоровье».**

Сегодня мы с вами узнаем 6 секретов, которые помогут нам быть здоровыми. Каждый из секретов здоровья – это отдельный лепесток нашего цветка здоровья.

Давайте поскорее узнаем, из чего же складывается наше здоровье.

**Первый лепесток – РЕЖИМ ДНЯ**

Еще один секрет здорового образа жизни открою я вам ребята. Нужно соблюдать режим дня. Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

**Воспитатель:** Отгадайте загадки

Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);

Утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);

На зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);

Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под прохладным… (ответ: душем);

После душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);

Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);

После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть);

После ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей… (ответ: улыбаемся);

Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

**Второй лепесток – ГИГИЕНА**

Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота-залог здоровья».

**Воспитатель:**

А сейчас, ребята, отгадайте загадки.

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
 Чем у волков и медведей. *(Расчёска)*  
 Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит-  
Она станет чище. *(Щётка)*  
 Я, молча, смотрю на всех,  
И смотрят все на меня.  
Весёлые видят смех,  
С печальными плачу я.  
Глубокое, как река,  
Я дома на вашей стене.  
Увидит старик старика,  
Ребёнок - ребёнка во мне. *(Зеркало)*  
 Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. *(Мыло)*  
 Волосистою головкой.

В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*  
 Лёг в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос *(Носовой платок)*  
 Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый,  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят *….(душ)*  
Говорит дорожка-  
Два вышитых конца:  
-Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты  полдня

Испачкаешь меня. *(Полотенце)*

Назовите предметы личной гигиены? (Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло).

**Третий лепесток - УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

-А с чего начинается день здорового человека?

Я помогу вам

-Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку

Быстро, делаю….( зарядку)

-Именно с зарядки мы начинаем наш день.

Раз – на цыпочки подняться.

Надо всем, друзья, размяться.

2 – нагнулись до земли

И не раз, раза три.

3 – руками помахали.

Наши рученьки устали.

На 4 – руки в боки.

Дружно делаем подскоки.

5 – присели раза два.

6 – за парты нам пора.

**Четвертый лепесток – ПИТАНИЕ.**

**"Правильное питание”**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины - просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Почтальон принес письмо от Карлсона.

*«Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон»*

Ребята, верно ли Карлсон составил меню?

Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него.

Перед вами на экране на прилавке продукты. Выберите из них те, которые нужны и полезны для нашего организма.

Рыба «Пепси»

Кефир чипсы

Геркулес жвачка

Мясо морковь

Шоколад лук

Рыба, мясо, молочные продукты нужны нашему организму, чтобы быть сильными.

Мед, « Геркулес», гречка дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают организму расти и развиваться.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Они содержат в себе огромное количество витаминов, необходимых нам для поддержания здоровья.

Витамин А - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы также получаем витамин Д.

**Пятый лепесток – ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ**

Все мы люди и должны помнить, что природа заложила в нас потребность в движении.

Сейчас я зачитаю вам один небольшой рассказ, который называется «Молодые старички».

**Молодые старички**

Я знал одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда догадывался, что это он, хотя моя дверь была закрыта. Лишь он один во всем дворе еле волочил ноги, как старый-престарый дед.

А когда этот уже взрослый парень читал книжку, на него было больно смотреть. Он не мог посидеть, чтобы не согнуться, и десяти минут! Сначала подопрет голову одной рукой, потом другой и, наконец, ляжет грудью на стол. Такая немощная была у него спина. В свои семнадцать лет он сгибался так, вроде ему было за семьдесят.

Почему же он вырос таким хилым?

Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакой физической работы. Все шли на субботники – убирать школьный двор или сажать деревья, а он находил причину, чтобы уклониться от работы. Мальчики бежали на физкультуру, а он оставался в классе, показав записку от врача, что его, мол, освобождают – недавно у него был грипп или насморк. Вот так и стал он стариком преждевременно.

Хотел бы ты стать таким? Наверное, нет. А для того чтобы развить и укрепить свое тело, и не только мышцы, а и сердце, легкие, нервную систему, есть три верных способа: утренняя зарядка, спорт и пребывание на свежем воздухе.

*(А. Дорохов.)*

- Выбери слова для характеристики здорового человека.

Красивый сутулый

Сильный стройный

Ловкий толстый

Бледный неуклюжий

Румяный подтянутый

Статный крепкий

**И последний лепесток – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

Без хорошего настроения ничего не получится.

Оказывается, что плохое настроение может принести вред нам и нашим близким.

Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру.

Ребята, это был последний лепесток нашего цветка здоровья. Давайте еще раз вспомним все составляющие здоровья: правильный режим дня, утренняя гимнастику, гигиена, физкультура и спорт, правильное питание, и, конечно же, хорошее настроение.

На доске изображено дерево здоровья, давайте заполним его нужными словами и названиями, которые изображены на листочках. Также возьмите на своих партах памятки, которые помогут вам вести здоровый образ жизни.

Я желаю вам всегда следить за своим здоровьем и быть счастливыми, ведь здоровый человек – счастливый человек!

Я желаю вам, ребята. быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.