ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Цель: Систематизация и обобщение знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.  
Задачи:  
Обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни.

Развивать логическое мышление, память, познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, развивать речь учащихся во время праздника.  
Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.  
  
Оборудование: карточки, таблички, музыкальный центр, атрибуты подвижной игры-эстафеты.

Ход мероприятия:

Ведущий: Приветствую всех, кто время нашел

И в школу на праздник к нам пришел!

Здравствуйте, ребята!   
Здравствуйте, дорогие друзья!

Ведущий: Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?  
*Ответы детей.*  
Ведущий: Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни. Есть различные формы приветствия. Назовите, какие еще формы приветствия вы знаете?

*Дети: Доброе утро, добрый день, добрый вечер.*Ведущий: Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?  
*Ответы детей.*  
Ведущий: Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. И мы рады приветствовать вас на нашем празднике. Сегодня на празднике мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться. А на наш веселый праздник пришел очень важный гость.  
*Выходит гость под песню. Песня «Если хочешь быть здоров, то закаляйся!»*  
Зожик: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зожик, я житель страны ЗОЖ. Ребята, кто знает, что означает название моей страны? (*Ответы детей.*)

Я научу вас быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми. А вы знаете, как можно жить не болея?  
*Дети: Да!*Ведущий: Дорогой Зожик, наши дети хорошо знают правила здорового образа жизни, имеют только здоровые привычки и занимаются физкультурой и спортом.  
Зожик: Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». Путешествуя вы узнаете много нового и интересного. В моей стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».  
Ведущий: Ребята, что бы нам было удобно, в путешествие отправимся группами  
1-ая группа «Витаминки»

2-ая группа « Чистюли»

3-тья группа «Крепыши»Зожик: Итак, мы отправляемся в страну «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». Первая наша остановка

1. *«Личная гигиена»*.

Ведущий: А вы знаете, ребята, что такое гигиена?

*Ответы детей*

Ведущий: Гигиена*–* это наука, изучающая, как сохранить здоровье, а также система действий, направленная на поддержание чистоты.

Зожик: Ребята, предлагаю отгадать вам загадки о предметах личной гигиены:

(*По 2 загадки каждой группе*, *загадка отгадывается, показывается предмет.)*

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)

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)

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

-Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

Ведущий: А теперь попробуйте назвать правила личной гигиены, связанные с предметами личной гигиены. *(Предмет показывается, дети называют правило)*

Зожик: Молодцы, ребята, отлично справились с моим первым заданием. Следующая остановка называется

2. *«**Режим дня»*.  
Ведущий: Ребята, а что такое режим дня?  
Дети: Режим дня - это распорядок дня.

Ведущий: Зачем нужен режим дня? (*Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*   
Ведущий: Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.  
*Дидактическая игра «Мой режим дня».*  
*Учащимся предложены карточки. (На карточках написаны основные этапы распорядка дня**: ужин, занятия в школе, подъем, обед, водные процедуры, завтрак, прогулка, домашняя работа, приготовление ко сну.)*

*Необходимо составить с помощью карточек схему «Мой режим дня». Отметить правильный режим дня и где были допущены ошибки.*

|  |
| --- |
| Режим дня |
| 1. Подъём.  2. Гимнастика.  3. Водные процедуры. |
| 4. Завтрак. |
| 5. Дорога  в  школу. |
| 6. Учебные  занятия  в  школе . |
| 7. Обед |
| 8. Дорога  из  школы  домой. |
| 9. Отдых. |
| 10. Полдник.  11. Приготовление  уроков. |
| 12. Отдых,  пребывание  на  воздухе |
| 13. Ужин |
| 14. Свободные  занятия (ручной  труд,  тихие  игры,  помощь  семье) |
| 15. Приготовление  ко  сну |
| 16. Сон |
|  |

Зожик: Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!) Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку под музыку. *Физминутка (с музыкой)*

Зожик: Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием. Следующая наша остановка

*3. «**Здоровое питание»*.

Ребята, для чего человек ест пищу?  
*Ответы детей.*  
Ведущий: Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти. Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.  
Зожик: Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.  
Ведущий: Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

*Дидактическая игра «Собери корзинку».*  
*Для игры каждой команде дается задание: собрать в корзинку полезные для здоровья продукты. (Детям предложен одинаковый набор продуктов**: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.). Немного побеседовать о тех продуктах, которые в корзину не попали. Почему?*Ведущий: Вредные продукты: чипсы, пепси-кола, сухарики. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитав состав с упаковки этих продуктов, мы ничего не поймём, такое впечатление, что их производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять в пищу.  
Зожик: А сейчас я хочу проверить, как ребята знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение». *1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (время)  
2. Перед едой тщательно мойте \_\_\_\_\_\_\_. (руки)  
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая \_\_\_\_\_\_\_. (пищу)  
4. Жуй пищу с закрытым \_\_\_\_\_\_\_. (ртом)  
5. Ешь больше овощей и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фруктов), они полны \_\_\_\_\_\_\_ (витаминов).*  
Ведущий: Ну, Зожик, ты убедился, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.  
Зожик: Да, ребята, молодцы. А вы любите заниматься физкультурой?  
Дети: Да!  
Ведущий: Конечно, наши ребята любят заниматься физкультурой. Ведь физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

Зожик: Тогда следующая остановка

*4.* *«**Спортивная»*.

*Ведущий: Игра «Изобрази вид спорта».*

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. И сейчас участники группы должны будут изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

*(Шахматы, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, пулевая стрельба, борьба).*

Молодцы, и с этим заданием вы справились. А теперь попробуйте отгадать вот такие загадки:

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …  (зарядка).

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса. (велосипед)

Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (душ).

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня?  (коньки).

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, …  (тренировка).

Зожик: А у меня для вас есть последняя интересная игра. Прошу выйти мою помощницу. *(Марину)  
Подвижная игра - физминутка «У жирафа»*  
*Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает Зожик и его помощница.*

Итог занятия  
Зожик: Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». Вспомним правила с которыми мы сегодня познакомились:

-Чтобы быть здоровыми соблюдаем правила личной …. (гигиены)

-Чтобы правильно организовать свой день нужно соблюдать … (режим дня)

-Чтобы жить и расти нужно правильно … (питаться)

-Чтобы расти здоровым, выносливым нужно заниматься … (спортом)

Молодцы! Вы стали полноправными гражданами страны «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». Я хочу поблагодарить за отличную работу. А гостям большое спасибо за внимание.

Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни, и мы навсегда останемся друзьями. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

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 прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!

До свидания, друзья, до новых встреч!

Ведущий: Спасибо тебе, Зожик, за такое чудесное путешествие. Давайте, ребята, поблагодарим нашего друга и попрощаемся.  
Дети: Спасибо! До свидания!  
*Зожик уходит.*  
Ведущий: А наш праздник подошёл к концу. До свидания и будьте все здоровы!