*Е.А. Котлярова*

*социальный педагог*

*МБУДО «ЦВР г. Челябинска»*

**«Путешествие в страну здоровья»**

(познавательное мероприятие)

**Цель:** формирование знаний и умений здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

**Ход мероприятие**

Здравствуйте, дорогие ребята! Посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь друг другу, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в зале. Давайте представим себе, что мы на корабле и отправляемся в удивительное путешествие в страну здоровья. На каждом острове, на котором мы будем останавливаться, мы проведем конкурс на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять.

А начнем мы наше путешествие с позитивного эмоционального настроя!

- Давайте встанем в большой круг!

*Дети по желанию, встают в круг вместе с педагогом и играют.*

- Запоминайте слова и жесты и повторяйте за мной:

Здравствуй, друг! (пожали друг другу руки)

Как ты тут? (положили руку на плечо)

Где ты был? (потеребили напарника за ухо)

Я скучал. (руки к своему сердцу)

Ты пришел (руки в стороны)

Хорошо! (обнялись).

Мы почувствовали настроение друг друга. И я уверена, что наш дружный коллектив отлично справиться с творческими заданиями, потому что мы теперь на волне позитива. Для выполнения заданий нам необходимо создать две команды. Я предлагаю вам выбрать один из жетонов.

*Ребята достают по одному жетону из коробки.*

У кого жетоны синего цвета объединяются в команду и садятся за первый стол. У кого жетоны красного цвета также объединяются в команду и садятся за второй стол.

*Дети рассаживаются по командам.*

Обратите внимание на жетоны. У одного из вас есть жетон с определенным символом. Сегодня ваш счастливый день, вам выпал шанс стать капитаном вашей команды и вести ее к успеху. И я не сомневаюсь, что вы поможете команде добиться успеха. А, сейчас каждой команде необходимо придумать название на тему «здорового образа жизни».

*Участники придумывают название команд.*

Путешествовать по островам мы будем на нарисованном кораблике, который находится на столе у каждой команды. На кораблике вам необходимо написать название команды своего «корабля».

Итак, команды готовы и первый остров, на который мы отправляемся, называется **«Чистота – залог здоровья».**

Все с детства помнят сказку К. Чуковского «Мойдодыр» и то, что надо, надо умываться по утрам и вечерам.И водою обливаться, ежедневно закаляться!»

Ответьте на вопросы:

Для чего моется человек?

Почему плохо быть грязнулей? (*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты*).

Что помогает нам победить микробов? (вода, с водой надо дружить, вода – доктор, без воды не может жить человек).

Запишите на листочке, какие средства использует человек для ухода за лицом и телом. (мыло, вода и чистое полотенце).

*Дети записывают ответы.*

Итак, чем мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными?

Отгадайте загадки:

1. Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было. Что это такое (*мыло*)
2. Встану я рано, подойду я к Ивану. К долгому носу, к толстой голове (*кран для воды*)
3. В ванной комнате висит болтается, за него всяк хватается? (*полотенце*)

Конкурс пословиц и поговорок о чистоте. Задача – угадать окончание пословицы.

(Ребятам раздаются карточки с началом и окончанием пословиц).

Мойте руки перед едой – … будете здоровы!

Кто аккуратен, … тот людям приятен!

Чистота – … лучшая красота!

Чистая вода - … для хворобы беда!

Чаще мойся –… воды не бойся!

Чистота – … залог здоровья.

Не думай быть нарядным, …а думай быть опрятным.

Мы с вами причаливаем к острову: **«Глаза - главные помощники человека».**

Отгадаете загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? Ответ: Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза!

- Как защищены глаза? (веки, ресницы защищают их)

-Что еще оберегает глаза? Отгадайте загадку: «Под мостом-мостищем, под соболем-соболищем два соболька разыгрались». (Брови и глаза.)

- Брови, ресницы у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

**Игра «Что полезно, а что вредно»**

***Полезно***  ***Вредно***

*Оберегать глаза от ударов. Читать лежа.*

*Промывать по утрам глаза. Смотреть на яркий свет.*

*Читать при хорошем освещении. Смотреть близко телевизор.*

*Делать гимнастку для глаз. Тереть глаза грязными руками.*

*Не читать в транспорте Играть весь день на компьютере.*

*Употреблять в пищу*

*растительные продукты (морковь, лук,*

*петрушка, помидоры,*

*сладкий перец)*

**Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»**

Если глаза устали, выполните такие упражнения

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Вытяните вперед руку. следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
3. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Сейчас мы с вами приплыли на остров **«Слух – большая ценность**».

Отгадайте загадку: Один говорит, двое глядят, двое слушают (язык, глаза и уши)

- Для чего нужны уши?

Чтобы сберечь органы слуха, что необходимо делать?

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Защищать уши от ветра.
3. Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
4. Не допускать попадания воды в уши.
5. Если уши заболели обратиться к врачу.
6. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
7. Мыть уши каждый день.
8. Каждое утро разминать ушную раковину.

Берегите свои уши и тогда вы услышите великое множество звуков природы, окружающей вас, и сможете общаться друг с другом.

А сейчас мы оказались на острове **«Здоровые зубы».**

Угадайте загадки:

* 1. «В одной комнатушке соседи живут. Одни всё кусают, другие жуют». Что это? (*Зубы)*
  2. Костяная спинка, на брюшке щетинка. По частоколу попрыгала. Всю грязь повыгнала (*зубная щётка*)
  3. Белая река в пещеру затекла, по ручью выходит – со стен всё выводит *(зубная паста*)
  4. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей. И мясо, и хлеб - всю добычу мою – Я с радостью белым зверям отдаю (*губы и зубы*). Сколько раз мы чистим зубы в день? Мы чистим зубы дважды в день. И делать это нам не (*лень*)

С помощью каких предметов мы чистим зубы? (*3 минуты щеткой с пастой*)

Какие зубы надо чистить? (*Чистим зубы все подряд*)

Как начинается чистка зубов? (*Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри*)

А зачем внутри? (*вычищаем все бактерии*)

А в заключении? *(и язык почистим*)

Что еще осталось сделать нам? (*Рот осталось сполоснуть*).

Чем зубы помогают человеку? (*Чтобы пища лучше переваривалась в желудке, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами*).

Остров, на который мы сейчас приплываем,называется **«Мы дружим с физкультурой и спортом!»**

Почему утреннюю гимнастику называют зарядкой? (*заряд бодрости*)

Какие положительные качества развивает физкультура?

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*плавание, гимнастика, легкая атлетика)*.

**Оздоровительная минутка.**

***Упражнение «Зарядка»***

А сейчас по порядку

Встанем дружно на зарядку

Руки в стороны согнули,

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их

Оглянулись:

Через правое плечо, через левое ещё

Дружно присели, пяточки задели

На носочки поднялись, потянулись

Опустили руки вниз.

**Игра «Угадай вид спорта»** Ведущий предлагает капитанам выбрать карточке с заданием. На карточках – название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая – угадывает, что за вид спорта был показан.

Остров, на котором мы сейчас оказались, называется «**Пища должна быть не только вкусной, но и полезной».**

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

На наше здоровье влияет, и то, как мы питаемся. А что такое правильное питание?

*Ребята отвечают*

Варианты ответов:

- не есть на ходу, наспех;

- перед едой мыть руки с мылом;

- во время еды не отвлекаться;

- не читать книг, не учить уроки;

- тщательно разжевывать пищу;

- не запивать горячую пищу холодной водой, от этого портятся зубы.

Угадайте окончание пословицы: «Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше … (проживешь).

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что такое умеренность? «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие? Один продукт не может дать всех питательных веществ, необходимых для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, масло, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Запомните еще одну пословицу о правильном питании: Яблоко на завтрак, яблоко на ужин, так и доктор нам не нужен.

«Со всеми будь вежлив, не груби, не дерись. В беде друга выручай».

Как вы поняли это сложное правило?

Ребята, оказывается, в каждом из нас всегда живут два противоположных существа. Один всегда готов творить добро, побольше улыбаться, хвалить людей, здороваться со знакомыми, помогать всем и петь песни. Его зовут Здрасик. А другой наоборот: часто ссорится, злится, обзывает обидными прозвищами и даже иногда дерется. Его зовут Фырка. Если у вас хорошее настроение, вы всем улыбаетесь и помогаете, кто в вас победил? Здрасик. А если хмуритесь, злитесь, всех обижаете? То Фырка. Будем стараться, чтоб Здрасик всегда побеждал Фырку!

***Игра «Моё тело»***

Повторяйте за мной и подсказывайте различные части тела.

Головушка – соловушка (*погладить*)

Лобик – бобик (*пободаться*)

Носик – абрикосик (*закрыть глаза и попасть пальцем в нос*)

Щёчки – комочки (*мнут кулачками*)

Губки – голубки (*губки трубочкой*)

Зубочки – дубочки (*стучат зубками*)

Бородушка – молодушка (*гладят*)

Глазки – краски (*закрывают и открывают*)

Реснички – сестрички (*часто моргают*)

Ушки – послушки (*трут пальцами*)

Плечики – кузнечики (*подергивают вниз-вверх*)

Ручки-хватучки (*хватают над головой воздух*)

Пальчики-игральчики (*шевелят*)

Грудочка – уточка (*выпячивают вперед*)

Пузик – арбузик (*гладят*)

Спинка - тростинка (*выпрямляют*)

Коленочки - поленочки (*массируют*)

Ножки – сапожки (*топают*)

Вот мы с вами и выяснили, из чего состоит наше тело. Его нужно содержать в чистоте, укреплять физическими упражнениями и закаливать водой. А ещё выполнять все правила, которые мы сейчас с вами и повторили. Тогда никакие болезни вам будут не страшны. Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми, помните всегда заветные слова: Я здоровье сберегу сам себе я помогу! Поэтому я желаю вам вести ЗОЖ и никогда не болеть.