

« Путешествие в страну «Здоровье»

Batalenkova.ru

Учитель начальных классов

Баталенкова Л.М.

Цели мероприятия:

- активизировать и систематизировать знания детей о здоровье и важности его в жизни человека;
- составить и дать советы здорового образа жизни;
- учить работать дружно;
- развивать логическое мышление, воображение и творческие способности;
- учить, как ухаживать за своим телом, избежать болезней, повысить иммунитет;
- развивать память, внимание;
 - **Воспитывать:**
- чувство коллективизма, чуткого отношения друг к другу;
- желание сохранять и укреплять здоровье;
- интерес к здоровому образу жизни, потребность быть здоровыми;
- создать радостное настроение.

Ход мероприятия:

Учитель:

– Ребята, поприветствуйте друг друга улыбкой. Хорошее настроение – лучший помощник в работе. Наше занятие сейчас начнется. (*Стук в дверь*).

– Здравствуйте, ребята. Я принес Вам телеграмму, она пришла из Африки от Гиппопотама. Интересно, Африка, она где находится?

Учитель: (*берет в руки большой глобус, где через весь материк крупными буквами написано –АФРИКА и приклеены изображения животных обитающих на материке*)

-Это модель нашей Земли, здесь живем мы (*показывает*), а это - материк, который называется Африка. Но, давайте же прочтем телеграмму (*протягивает ее учащемуся, тот читает*)

Телеграмма

Ребята, заболели зверята.

Помогите! С уважением Гиппопотам.

Учитель:

– Ребята, а какие зверята могут жить в Африке? (ответы детей), поможем им? Я предлагаю отправиться в путь прямо сейчас. Путешествовать будем на поезде. Встаньте друг за другом, как вагоны за паровозиком.

– Наш состав отправляется!

Звучит мелодия “Голубой вагон. Дети, сцепившись «паровозиком», делают по классу два круга.)

Ну, вот друзья, мы и в Африке, а что это такое (*находит письмо*), давайте сядем на стульчики и прочтем его.

Ученик читает:

-Ребята, мы вас заждались. Наши тигрята - отказываются есть, у них головокружение, вялость. Все бегемотики едят только сладости и вредную пищу. Обезьянки – грязнул, они не моют руки и не чистят зубки. Жирафы – злые, сердитые, у них нет друзей. Помогите. Дайте советы, что нужно делать, чтобы малыши были здоровы?! Гиппопотам.

– Поможем зверятам ? (Да!) А вы знаете, что такое здоровье и зачем оно человеку? (ответы детей) Ведь если помогать кому-то и давать советы, нужно самим в этом хорошо разбираться!

Учитель: - Как вы думаете, с чего начинается путь к здоровью? Чтобы быть внимательным на уроках, успешно справляться с классными и домашними заданиями, а потом еще помогать родителям в домашних делах, нужно на протяжении всего дня быть бодрым, активным. Что помогает человеку быть таким?

(Дети): утренняя зарядка

правильное питание

закаливание

борьба с вредными привычками

соблюдение личной гигиены

соблюдение режима дня

Устанавливаем нашу первую ступеньку

Первая ступенька «Зарядка»

А вы умеете делать зарядку? Когда ее нужно делать? (в любое время в течение дня)

«Веселая зарядка»

Раз- подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Вторая ступенька

Как будет называться вторая ступенька, вы узнаете, отгадав загадки:

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

(Душ).

Плещет тёплая вода

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате?

(Ванна)

Мы ею пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать.

(расчёска)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне

Пусть отмоет руки мне.

(мыло)

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!

(полотенце)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

(зубная щетка)

А как назвать одним словом умывание, чистку зубов, принятие ванны (ответы детей). Личная гигиена!

А что же такое «гигиена»? (ответы детей)

А кто знает, откуда произошло это название? В Древней Греции жила богиня **Гиги́ея** (богиня здоровья), которая очень часто повторяла: «Легче предупредить болезнь, чем вылечить», в честь нее и назвали науку о здоровье - гигиеной.

Молодцы! Мы преодолели вторую ступеньку.

3. Третья ступенька «Режим дня»

А сейчас, я хочу предложить вам самим попробовать составить режим дня. Я вам раздам режимные моменты, а вы должны будете быстро встать в таком порядке, как того требует режим дня. (*Подъем, зарядка, умывание, чистка зубов, завтрак, занятия в школе, обед, отдых, занятия в кружках, домашние задания, прогулка, помощь родным, занятия спортом, ужин, свободное время, сон*)

Молодцы! Хорошо знаете режим дня. Мы преодолели третью ступеньку.

4. Четвертая ступенька «Борьба с вредными привычками»

Дети, как вы думаете, что нам может помешать быть здоровыми? Вредные привычки. Какие вредные привычки вы знаете? (ответы детей). А еще? А вы знаете, что неправильная осанка – это тоже следствие вредной привычки – неправильной посадки при письме, чтении и т.д. кто из вас хочет рассказать и показать, как надо правильно сидеть (дети показывают, как должны стоять ноги, прямая спина, расстояние между столом и туловищем и т.д.)

А сейчас проверим, у кого же из вас правильная осанка? Встаньте все в ряд. Кто из вас пройдет расстояние от своего места до доски и обратно и не уронит книжку, которую нужно нести на голове, - у того из вас правильная осанка.

Отлично! Мы еще на одну ступеньку выше! Отсталость совсем чуть-чуть.

5. Пятая ступенька «Физкультура и спорт» (Спорт способствует здоровью. Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Конкурс «Ловкость рук»
- Конкурс «Сила рук»
- Конкурс «Художественная гимнастика с лентами»

Вставка «Веселая физкультура»

Кто знает, чем наполнен шарик? Наши легкие тоже наполнены воздухом. Проведем свои олимпийские состязания. Я раздам вам шарики, и по команде вы должны надувать их. Кто за 10 секунд надует самый большой шар, тот победитель. Не забудьте, что вдох нужно делать через нос, а выдох - через рот. Приготовились. Начали... И победитель - ...

6. Шестая ступенька «Правильное питание»

Ребята, недавно я получила письмо. (*дает читать ученику*)

Ученик;

Письмо Карлсона:

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Скоро буду здоров. Ваш Карлсон.

- Удастся ли Карлсону скоро поправиться? (ответы детей)

- Почему?

- Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы пойдём в магазин и выберем продукты для него, а те, что Карлсону есть не стоит, отложим в сторону.

(Покупатели- 2 ученика- распределяют на магнитной доске картинки с изображением разных продуктов, в **первый столбик - полезные**, во второй – **вредные**)

IV . Подведение итогов.

Учитель:- Давайте поиграем в игру-кричалку " Полезно-вредно". Я бросаю вам мяч, вы отвечаете, возвращая мне:

- Читать лёжа: (вредно)

- Смотреть на яркий свет: (вредно)

- Промывать глаза по утрам: (полезно)

- Смотреть близко телевизор: (вредно)

- Оберегать глаза от ударов: (полезно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)

- Тереть глаза грязными руками:(вредно)

- Заниматься физкультурой:(полезно)

Молодцы! Вы ни разу не ошиблись! А теперь скажите **ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК** этоподберите нужные слова...

-Ребята, мы с вами составили «Лесенку здоровья». Поднявшись по этой лесенке, можно стать крепким, здоровым душой и телом. И теперь мы можем дать советы нашим зверятам.

Ваши советы тигрятам:

– прогулки на свежем воздухе (правильно, прогулки на свежем воздухе, их можно проводить с родителями, друзьями);

– занятия спортом (верно, спортом можно заниматься на площадке, в спортзале, в спортивной школе.).

– закаливание;

– утренняя зарядка (утреннюю зарядку нужно выполнять ежедневно).

Ученик: Мы желаем вам, тигрята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Вы зарядкой занимаетесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

– Молодцы, дали тигрятам советы как быть здоровыми

Ваши советы бегемотикам:

есть полезную пищу:

- овощи;
- фрукты;
- молоко.

(В этих продуктах много витаминов, которые нужны для здоровья).

Ученик:

Здоровье – это полезная пища.

Ешьте больше витаминов –

Яблочек и апельсинов.

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

– Молодцы, дали полезные советы как стать здоровыми нашим бедным бегемотам!

Ваши советы обезьянкам:

- мыть руки;
- чистить зубы;
- подстригать ногти.

Ученик: Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

– Думаю, обезьянки поняли, что чистота – залог здоровья!

– ***Ваши советы жирафам:***

- выполнять режим дня;
- найти друга;
- чаще улыбаться.

Ученик:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

И тогда улыбки свет-

Сохранишь на много лет!

– Мы дали советы и жирафам! Радость, смех – это здоровье. Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы подарили капельку солнца, доброты и здоровья себе и соседу. Хорошее настроение – залог здоровья.

Дети поют под фонограмму песню «Улыбка»

Я желаю вам, друзья,

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!

Учитель:

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить! (*звучит песенка «Голубой вагон», дети поют,
затем под музыку «паровозиком» выходят из зала*)

Batalenkova.ru

Batalenkova.ru