

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ здоровья

Наталья Запрянова, детский дом № 12, г. Москва

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

- ♦ расширить знания о правилах здорового образа жизни;
- ♦ воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ♦ воспитывать мышление, внимание, речь.

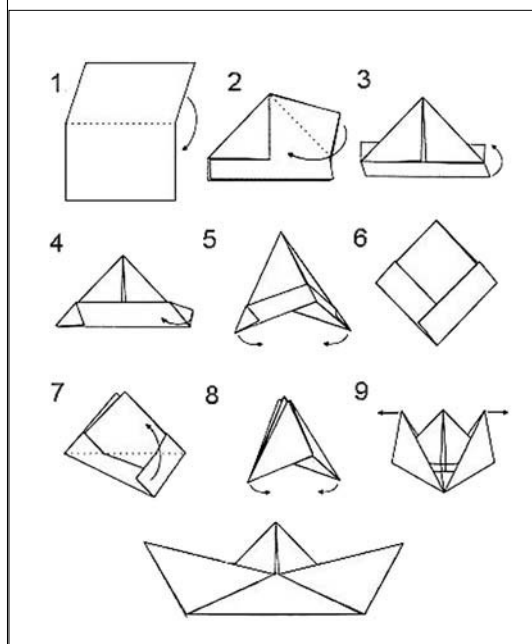
Здравствуйтесь! — поклонившись, мы друг другу сказали, хотя были совсем не знакомы. Здравствуйтесь! Что особого тем мы друг другу сказали? Просто «здравствуйтесь», больше ведь мы ничего не сказали? Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире? Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире? Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь? Итак, приветствуя друг друга, мы желаем здоровья.

Воспитатель:

Добро пожаловать, детки дорогие!
Веселья вам, радости желаю!
Давно я вас жду, поджидаю,
Путешествие без вас не начинаю!

— Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в группе. Мы сегодня

отправляемся с вами в удивительное путешествие на сказочный остров, остров здорового образа жизни. Говорят, там зарыт клад-сундучок, в котором хранится рецепт формулы здоровья. Остров находится в море, прежде чем туда доберёмся, нам необходимо построить кораблики и сделать несколько остановок.



В путь-дорогу собирайся,
за здоровьем отправляйся!
Но дорога не проста: из-за каждого куста
Может недруг появиться.
Вам придётся с ним сразиться!

Но чтобы отправиться в эту чудесную страну, вам нужно ответить на такой вопрос. Народная мудрость гласит: «**Здоровье потеряешь — всё потеряешь**». Согласны ли вы с этой мудростью? От кого зависит, в первую очередь, здоровье человека? (ответы детей).

Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Первая наша остановка — в городе Гигиены

Слово «гигиена» обозначает в переводе с греческого «здоровый». Гигиена — это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний.

Прочтите девиз жителей этого города:
12, 6, 10, 11, 8, 11, 1, — 5, 1, 7, 8, 3, 5, 4, 8,
9, 8, 2, 13, 14.

Ключ к разгадке:
А-1 В-2 Г-3 Д-4 З-5 И-6 Л-7 О-8 Р-9
С-10 Т-11 Ч-12 Ь-13 Я-14

Девиз жителей этого города — «Чистота — залог здоровья».

Чтобы попасть в этот город, мы должны ответить на вопросы.

Вопрос 1. Что такое личная гигиена?

Правильный ответ: личная гигиена — это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос 2. Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ: на грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос 3. Зачем нужно коротко стричь ногти?

Правильный ответ: под ногтями собираются грязь и микробы — возбудители заразных болезней.

Вопрос 4. Сколько раз в день необходимо мыться?

Мастер-КЛАСС

Правильный ответ: мыться необходимо два раза в день — утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос 5. Как часто нужно стричь ногти на руках и на ногах?

Правильный ответ: ногти на руках необходимо стричь раз в неделю, на ногах — один раз в две недели.

Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

Загадки

Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это такое? (*Мыло*)

Намочи меня водой
Да потри рукой.
Как пойду гулять по шее,
Сразу ты похорошеешь. (*Мыло*)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала.
(*Зубная щётка*)

Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежке пробежит —
Она станет чище. (*Одежная щётка*)

Я несу в себе водицу.
Вам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть (*Водопровод*).

Лёг в карман и караюлю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

Говорит дорожка — два вышитых конца:
Помойся хоть немножко,
Хоть грязь ты смой с лица!
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня.
(*Полотенце*)

Хожу, брожу не по лесам,
А по чёлкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей. (*Расчёска*)

Воспитатель: — Ребята, подумайте, кто главный в городе Гигиены? Правильно, Мойдодыр. Послушайте его советы:

1-й совет: умывайтесь по утрам, после сна.
Мойте руки, лицо, шею, уши.

2-й совет: мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3-й совет: обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

4-й совет: не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Следующая наша остановка в городе правильного питания

Девиз жителей этого города: «Будешь правильно питаться — со здоровьем будешь знаться!».

Чтобы здоровым быть, надо овощи и фрукты любить! Я предлагаю вам отгадать загадки:

Бусы красные висят.
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (*Малина*)

Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей
Нет сочней ... (*Помидор*).

Вырастаю всем на диво.
Высока, стройна, красива.
Прячу в светлые перчатки
Золотистые початки. (*Кукуруза*)

Под сосною у дорожки,
Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,
Шляпка есть, нет головы. (*Гриб*)

Расту в земле на грядке я
Красная, длинная, сладкая. (*Морковь*)

Воду пьёт, себя торопит.
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка.
В середине — кочерыжка. (*Капуста*)

Ягоды зелёные,
А всеми хвалёные.
Растут с костями,
Висят кистями. (*Виноград*)

Ребята, какие мы выводы должны сделать, посетив этот город? Обратите внимание на **правила рационального питания:** никогда не переедать. Тщательно пережёвывать пищу. Не употреблять очень горячую пищу. Не злоупотреблять сладостями. Больше есть зелени, овощей, фруктов. Ужинать за два часа до сна.

Человек непрерывно затрачивает энергию на выполнение своих действий. Эта энергия поступает к нам в организм в результате обмена веществ: белков, жиров и углеводов. Эти вещества к нам приходят вместе с пищей. Энергия нужна не только на работу, но и на рост и развитие организма. Можно, конечно, есть только то, что тебе нравится или есть мало. Но тогда и в том, и в другом случае организму не хватает питательных веществ, так необходимых для хорошего здоровья, хорошей учёбы и работы. Что же полезно есть? Ребятам раздают картинки, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и продукты, неполезные для здоровья — жирные и сладкие. Продукты такие: кефир, молоко, растительное масло, сосиски, творог, масло сливочное, мясо нежирное, геркулес, орехи, яйца, сыр, овощи, фрукты, торт, шоколад, мороженое, жирное мясо, окорок, копчёная колбаса, макароны, копчёная и солёная рыба, пепси-кола, сок, чипсы, газированные напитки. Ребята выбирают полезные продукты.

Следующая станция — город положительных эмоций и смеха

Воспитатель:

Здоровье — царство смеха,
Сам смех — тропа к успеху,
И всем нам удаётся,
Когда душа смеётся!

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Давайте улыбнёмся друг другу и громко засмеёмся!

Попробуем вместе поиграть в театр без слов, в движениях и мимике. 1-я сценка: утром Аня вышла из дома. На дворе была пурга. Деревья страшно шумели. Аня испугалась. Встала под дерево и решила в школу не идти. Вдруг она увидела Люсю. Она тоже, испугавшись пурги, спряталась под деревом. Девочки увидели друг друга. Им стало весело. Девочки побежали навстречу друг другу, взявшись за руки, пошли в школу. Воеет пурга, свистит, но она теперь не страшна. (Действующие лица: Аня, пурга, два дерева, Люся.)

Вот мы и добрались до станции «Зарядкино»

Начнём с разминки: изобразить с помощью пластики и мимики виды спорта:

- стрельба из лука;
- метание диска;
- прыжки с трамплина;
- прыжки с шестом;
- фигурное катание;
- бег с препятствиями.

А теперь все вместе постараемся станцевать хоровод.

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.

Мастер-КЛАСС

И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните, ведь здоровье
В магазине не купить!

Вот мы и незаметно добрались до острова здорового образа жизни, теперь необходимо найти клад. Все встали, сделайте 10 шагов прямо (ходьба на месте), поверните налево — 4 прыжка, направо — 5 приседаний. А вот и клад. (Открываем, а там фрукты, завернутые в листочки, на которых написана формула здоровья.)

Формула здоровья: возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути.

Воспитатель: — Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. (Ответы детей.)

А ещё, ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта. Давайте хором пожелаем друг другу: «Будьте здоровы!».

Литература

1. Газета для учителей начальной школы «ПедСовет», 5 выпуск, май 2008 г.
2. Газета для организаторов внек. работы «Последний звонок», 5 выпуск, май 2008 г.
3. <http://www.4stupeni.ru/prazdnik/folk/9063-putishestvie-v-stranu-zdorovya.html>
4. <http://bibnout.ru/?p=3068>