

19.04  
«Путешествие в страну здоровья» (3 класс)

**ель:**

формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни;  
рассмотрение факторов, влияющих на здоровье человека.

**адачи:**

прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;  
формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания;  
ознакомить учащихся с необходимостью правильного питания;  
повышать уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни;  
формировать культуру здорового образа жизни.  
развивать тактильные ощущения, внимание, мышление, воображение навыки общения, способность  
применять имеющиеся знания на практике.  
воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Код мероприятия:**

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие ребята. Я надеюсь, что наша встреча поможет вам узнать много нового, интересного и неожиданного о том, что, как вам кажется, вам уже известно.

**Вед.** Чтобы определить тему встречи, я задам вам несколько вопросов.

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

Почему нужно заниматься физкультурой, спортом?

**Ответы детей.**

Ребята! А что значит быть здоровым?

**Вед.** Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Именно поэтому мы посвятим сегодняшнюю встречу этой величайшей ценности.

Но, прежде давайте выясним, кто же заботиться о вашем здоровье?

- Правильно. С самого рождения о вашем здоровье заботятся ваши родители.
- А можно ли сказать, что о вашем здоровье заботится государство?

И как оно заботится о здоровье своих маленьких гражданах? (Построены поликлиники и больницы, в которых работают врачи, построены детские лагеря летнего отдыха и, санатории и курорты. Детям в детском саду и в школе ставят прививки, чтобы они не заболели заразными болезнями.)

- Скажите, а сами вы, должны заботиться о своём здоровье?

**Вед.** Давайте нашу встречу разделим на станции. Будем ездить по станциям и выполнять задания. Едим с вами на велосипеде, укрепляем здоровье (имитация езды на велосипеде).

**Станция «Режим дня».** Начнем с соблюдения режима дня. Ведь он играет важную роль в нашей жизни. Вспомним основные этапы режима дня. Я называю строчку, а вы нужное слово.

Стать здоровым ты решил	А можно во дворе ... ( <i>играть</i> ).
Значит, выполняй ... ( <i>режим</i> ).	И в мороз и в жару
Утром в семь звенит настырно	Играть на улице ... ( <i>люблю</i> ).
Наш весёлый друг ... ( <i>будильник</i> ).	Мяч, скакалка и ракетка,
На зарядку встала вся	Льжи, санки и коньки
Наша дружная ... ( <i>семья</i> ).	Лучшие друзья ... ( <i>мои</i> ).
Режим конечно не нарушу –	Мама машет из окна
Я моюсь под холодным ... ( <i>душем</i> ).	Значит, мне домой ... ( <i>пора</i> ).
Поверьте, мне никто не помогает	Теперь я делаю уроки,
Постель я тоже ... ( <i>застилаю</i> ).	Мне нравится моя ... ( <i>работа</i> ).
После душа и заправки	Я важное закончил дело,
Ждёт меня горячий ... ( <i>завтрак</i> ).	И погулять иду я ... ( <i>смело</i> ).
После завтрака всегда	Я, ребята, не грущу,
В школу я бегу, ... ( <i>друзья</i> ).	Я с работы папу ... ( <i>жду</i> ),
В школе я стараюсь очень	Домой мы весело идём,
С лентяем - спорт дружить ... ( <i>не хочет</i> ).	Нас ужин мамин дома ... ( <i>ждёт</i> ).
Ну вот! Ура! Звенит звонок!	После ужина веселье,
Последний кончился ... ( <i>урок</i> )!	В руки мы берём гантели,
С пятёрками спешу домой	С папой спортом занимаемся,
Сказать что я - всегда ... ( <i>герой</i> )!	Маме нашей ... ( <i>улыбаемся</i> ).
Всегда я мою руки с мылом,	Мама от нас не отстаёт,
Не надо звать к нам ... ( <i>Мойдодыра</i> )!	В руки скакалку она ... ( <i>берёт</i> ).
После обеда можно спать,	Смотрит к нам в окно луна

начит, спать давно ... (пора).

бегу скорей под душ,  
носою и глаза, и уши.  
Завтра будет новый день!  
Снежком понравился тебе?

**Вед.** Наше путешествие продолжается, садимся на велосипеды и отправляемся на станцию

### Физкультурная».

Ребята, сейчас, когда наступила осень, многие люди болеют простудными заболеваниями, а вы знаете, что надо делать чтобы не болеть? Делать гимнастику.

Сначала утром на зарядку  
Один друг за другом мы идем.  
И все дружно по порядку  
Упражнения начнем.  
Раз – подняться, подтянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.

Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»!  
Надо... (спать)!

Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – на место тихо сесть.

### Станция «Точечный массаж».

Есть в нашем теле интересные и полезные точки, если их по массажировать можно укрепить иммунитет. Точечный массаж. Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу-вверх и обратно.

**Вед.** Молодцы! Получили заряд бодрости, отправляемся дальше, прибываем на станцию «Спортивная». А что нужно делать, чтобы быть ловким, сильным, стройным и подтянутым? Конечно, заниматься спортом. А теперь, посмотрим хорошо ли вы знаете виды спорта? (К доске выходят 5 учеников, каждому выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на иллюстрации вид спорта)

В народе говорят: «Кто спортом занимается, тот силы набирается.»

### 7. Следующая станция «Правильное питание»

Вопросы:

- Зависит ли наше здоровье оттого, что мы едим?
- Всегда ли полезно то, что вкусно?

- Чтобы вам, ребята, расти и крепнуть нужно правильное и сбалансированное питание.

Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. (На экране: рыба, кефир, «геркулес», «пепси», чипсы, жвачка, жирное мясо, торты, конфеты, подсолнечное масло, морковь, лук.)

### «Пирамида здорового питания»

- Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно есть витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

- Витамин С помогает нам бороться с инфекциями и простудой. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей). Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

**Витамин D** регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, поступление их в костную ткань и Вместе с витамином А и кальцием или фосфором защищает организм от простуды, диабета, глазных и кожных заболеваний. Он также способствует предотвращению зубного кариеса. Красная и жирная морская рыба, ее печень (особенно печень трески); Черная и красная икра; Молочные продукты: сливочное масло, молоко, сыры; Грибы (лисички, сморчки, вешенки); Говяжья и баранья печень; Яйца куриные.

### Ведущий:

- Каждому из вас я раздала таблички с буквами.

Постарайтесь отыскать среди букв названия полезных блюд, которыми кормят вас в нашей столовой

л м н с у п	к а ш а в г	щ м а с л о	х л е б н л
у д р ы б а	о м р с ы р	д а г р е ч к а п	

### 9. Станция «Полезные привычки»

**Вед.** И, конечно же, ребята мы не должны забывать о полезных привычках, соблюдать гигиену.

для этого каждому человеку в семье нужно иметь личные вещи, для индивидуального пользования.

Внимание:

## викторина «Что в чёрном ящике?»

### вопрос 1.

Что может быть изготовлено из дерева, рога, кости, металла и других материалов. Некоторые считают, что это обрели папуасы, так как у них были жёсткие волосы в тугих завитках, и их нужно было распрямлять. У художники Средних веков старались украсить, этот предмет насколько это было возможно. На некоторых из них можно встретить изображения святых, другие украшены стеклом или золотом.

Ору, брожу не по песам,

по усам, по волосам.

Зубы у меня длинней,

чем у волков и медведей {Расчёска}

### вопрос 2.

Что необходимо каждому из нас ежедневно. Оно легко растворяется в воде. Для изготовления этого используют животные и растительные жиры, в том числе и ароматические добавки. Что в шкатулке?

Пыжи пускало,

вонючей кверху лезло

И его не стало

всё оно исчезло. (Мыло)

### вопрос 3.

Прабабушка этого предмета известна ещё в IV веке до нашей эры. Выглядел тогда этот предмет в виде лопаточек- лопаточек из мягкой древесины. А в Закавказье и Средней Азии вместо этого предмета использовали ореху от плодов граната или грецкого ореха. Что это?

### вопрос 4.

Спинка Акулинка пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла, спинка розовою стала. (мочалка)

### вопрос 5.

Он сияет и блестит, никому оно не льстит,

и любому правду скажет - всё как есть, ему покажет. (зеркало)

### вопрос 6.

Говорит дорожка

Помылись хоть немножко,

отвернула смой с лица!

Иначе ты в пол дня испачкаешь меня!

(Полотенце)

Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

чищу зубы часто,

Я – зубная ... (паста)

Жёсткая щетинка,

Гладенькая спинка,

Кто со мной не знается,

Тот от боли мается.

(зубная щётка)

## Итог занятия

### Ведущий:

- И так, ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте подведём итог.
- Кто заботится о вашем здоровье?
- Давайте ещё раз повторим, из чего складывается здоровье человека?

## РЕЖИМ - ЗАРЯДКА - СПОРТ - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Я хочу дать вам несколько полезных советов.

- Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным, не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату. Лучшее время для проветривания - раннее утро.
- Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть множество фильтров, которые очищают воду, делают ее вкусной и полезной. Пользуйтесь ими!
- Не пейте сырую воду из-под крана.
- Есть все подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.
- Причина многих болезней - искривленный позвоночник. Держите спину прямо!
- И конечно, не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется -

«болезни грязных рук».

- Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллионов микробов.

Вед. Спасибо за внимание и будьте все здоровы.

Хоккей   футбол   Баскетбол   Дартс   Биатлон