**Тема: «Путешествие по Здоровому Образу Жизни»**

Цель занятия: формирование представлений о ЗОЖ как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи занятия:**

* создать условия для развития интереса к ЗОЖ;
* развивать разговорную речь, мыслительные процессы;
* воспитывать желание самостоятельно следить за своим здоровьем.

**Контингент участников:** учащиеся начальной школы

Оборудование на занятие: презентация, жетоны, картинки с ребусами, призы.

4 ведущих старшеклассника.

**Ход занятия:**

***Организационный момент***

* *Каждое утро мы говорим волшебное слово, когда встречаемся. Какое?*
* Здравствуйте!
* *Мы не просто здоровается, мы передаем друг другу частичку здоровья.*
* *А что такое здоровье?*
* Это сила, красота, когда хорошее настроение, когда не болеешь (за каждый правильный ответ - жетон).
* *Здоровье – это не только когда наш организм сильный и не болеет, это и способность меняться от изменений окружающей среды, и наше участие в различной деятельности, и способность трудиться.*

***Объявление темы занятия***

* *Чтобы узнать, как поддерживать и заботиться о здоровье, мы совершим с вами путешествие. Вот у нас есть карта-путь. На ней отмечены станции. На каждой станции нас ждет гость, которому нужна помощь. За выполнение заданий вы будете получать жетоны. В конце занятия посмотрим с вами: кто как справился (слайд 2).*

***Основная часть***

Станция 1 «Чистая» (Мойдодыр) (слайд )

* *Вот и первая станция. Кто нас встречает?*
* Мойдодыр.
* *Чтобы пройти первую станцию, нам нужно помочь Мойдодыру и отгадать загадки (за каждый правильный ответ - жетон).*

**1. Загадки (слайд).**

Пузыри пускало,

Пеной кверху лезло,—

И его не стало,

Вдруг оно исчезло!

*(Мыло)*

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

#### (Мочалка)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

*(Полотенце)*

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком.

*(Расческа)*

Я увидел Свой портрет,   
 Отошел – портрета нет.

*(Зеркало)*

* *Молодцы!! Но чтобы перейти к следующей станции, нужно сформулировать правило здоровья (слайд ).*

**Правило 1: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕДМЕТАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**

Станция 2 «Витаминная» (Карлсон) (слайд ).

* *Кто это такой?*
* Карлсон.
* *А вы знаете что он больше всего на свете любит есть?*
* Варенье и конфеты.
* *Правильно, и поэтому у него часто болят зубы и живот. Давайте поможем ему, и расскажем, какие продукты полезные, а какие вредные.*

**2. Игра «Полезное и вредное» (слайд). Игра «Съедобное и несъедобное».**

А теперь давайте еще раз повторим какие продукты вредны для нашего организма.

Из предложенных картинок нужно выбрать картинки с полезными и вредными продуктами: овощи, фрукты, чипсы, каша, конфеты, сок, гамбургер, кока-кола (за каждый правильный ответ - жетон).

* *А почему эти продукты полезные? Или вредные?*
* *А какие еще полезные продукты вы знаете?*
* Ягоды, орехи, молочные и кисломолочные продукты, масло, рыба, мед, яйца (за каждый правильный ответ - жетон).
* *А вы знаете, где живут витамины? (слайд)*
* Витамины живут в полезных продуктах: овощах и фруктах. Например, в морковке живет витамин А, полезный для зрения, этот же витамин живет в тыкве и сладком перце. А есть еще витамин Д – он делает наши косточки крепкими, этот витамин живет в молоке, кефире, твороге и других молочных продуктах. А вот витамин С помогает человеку не болеть. Поэтому и советуют при простуде есть апельсины и пить чай с лимоном. (слайд)
* *А как человек зимой поучает витамины?*
* Покупает в магазине, морозит с лета, консервативно, принимает в баночках.
* *Молодцы!! Но чтобы перейти к следующей станции, нужно сформулировать правило здоровья (слайд ).*

**Правило 2: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ЕСТЬ ВИТАМИНЫ.**

Станция 3 «Спортивная» (Символы Олимпиады в Сочи 2014) (слайд).

* *А вы занимаетесь физкультурой?*
* *А какие виды спорта вы знаете?*

**3.Игра «Назови больше»**

* Дети называют виды спорта, за каждый ответ – жетон.
* *Чтобы пройти станцию нужно выполнить физкультминутку.*

**4. Физкультминутка**

**Хома, хома, хомячок. Полосатенький бочок. Хома рано встает, лапки моет, носик трет, быстро хатку убирает, на зарядку выбегает.**

«Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

Корпусом вращаем тоже,

Это мы, конечно, сможем.

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем,

Нужно ноги укреплять

Раз, два, три, четыре, пять.

На последнем потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись.

От разминки раскраснелись.

Отдышались и присели»

В конце физкультминутки каждый выполнявший получает жетон.

* *Молодцы!! Но чтобы перейти к следующей станции, нужно сформулировать правило здоровья (слайд 10).*

**Правило 3: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.**

Станция 4 «Режимная» (ПАПА СМУРФ) (слайд ).

* *Что это у папы Смурфа?*
* Часы?
* *А для чего они нужны?*
* Чтобы определять время, и знать когда время приема пищи, сна, занятий, отдыха и т.д.

**5. Игра «Что сначала, что потом» (слайд).**

Картинки с режимами моментами вразброс. Нужно выстроить последовательность (за правильный ответ - жетон).

* *Молодцы!! Но чтобы перейти к следующей станции, нужно сформулировать правило здоровья (слайд 13).*

**Правило 4: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ.**

Станция 5 «Дружественная» (Золотая рыбка) (слайд 14).

* *Посмотрите, кто нас встречает.*
* Золотая рыбка.
* *У каждого человека есть помощники в поддержании здоровья. А чтобы узнать, кто они – отгадайте загадки.*

**6. Ребусы** (за каждый правильный ответ - жетон) (слайд ).

Командам раздаются картинки с ребусами. Отгадки солнце, воздух, вода.

* *Есть еще такая пословица «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».*
* *А чем же они нам помогают и ветер, и солнце, и вода?* (за каждый правильный ответ - жетон).
* Воздухом мы дышим, солнце нас греет, а вода нужна для жизни.
* *А всякая ли вода полезная?*
* Нет, только чистая.
* *А как можно очистить воду?*
* Через фильтр, прокипятить, дать отстояться или пить родниковую воду.

**8. Пальчиковая гимнастика**

«Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытьё рук.

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!

«Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги - вправо, брызги - влево!

Мокрым стало наше тело!

«Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

* *Молодцы!! Теперь давайте сформулируем правило здоровья (слайд).*

**Правило 5: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО ГУЛЯТЬ И ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ.**

***Заключительное слово.***

* *Вот и подошло к концу наше путешествие! Мы пришли к концу нашего пути! Всем мы помогли и сами многое узнали. И теперь каждый из нас может использовать полученные советы каждый день и быть здоровым.*
* *Какие правила сохранения и укрепления здоровья вы запомнили?*
* правило 1: чтобы быть здоровым, нужно пользоваться предметами личной гигиены.
* правило 2: чтобы быть здоровым нужно правильно питаться и есть витамины.
* правило 3: чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом.
* правило 4: чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.
* правило 5: чтобы быть здоровым нужно ежедневно гулять и пить чистую воду.

***Рефлексия***

Подведение итогов: кто и сколько набрал жетонов. Награждение всех детей медалями «За ЗОЖ».