

## «Путешествие в «Страну Здоровья» Для учащихся 1 класса.

Цель:

- повторить и обобщить правила сохранения и укрепления здоровья;
- учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни

Оборудование:

мяч, название станций, иллюстрации сказочных героев и паровозика, конверт с письмом, призы.

### I. Вступление

В течение учебного года на уроках здоровья мы познакомились с правилами сохранения и укрепления своего здоровья, учились применять их на практике. Вспомним наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

- Как вы думаете, что значит быть здоровым? (ответы детей)

И вот теперь мы можем попасть в страну Здоровья. В этом нам помогут сказочные герои, которые сопровождали нас на всех уроках здоровья. Вспомните их: доктор Айболит, Незнайка, Буратино, Бармалей, Крокодил Гена, Чебурашка .

На паровозике мы с вами совершим путешествие, цель которого - вспомнить все правила сохранения нашего здоровья. Путешествовать будем по станциям и встретимся с любимыми сказочными героями. Итак, в дорогу.

### II. Станция «Мойдодыр».

Нас встречает доктор Айболит .Он задаёт детям вопросы:

- Ребята, почему Мойдодыра так назвали?
- Зачем нужно мыться?
- Как часто нужно мыть руки?
- Как вы понимаете фразу: чистота- залог здоровья?
- Что вы возьмете с собой в душ?

Как вы понимаете фразу: «Закаляйся, если хочешь быть здоров?» Вы ответили на все вопросы , выдержали испытания и отправляетесь на другую станцию. Счастливого пути!

### III. Станция «Школа вежливости».

Здесь детей встречает Незнайка. Он приглашает побывать в школе Вежливости, где учатся употреблять вежливые слова и быть примерными в общении с окружающими.

Давайте вспомним группы слов вежливого общения. Мы с вами поиграем и вспомним вежливые слова , которые относятся к данной группе :

Обращения -

Приветствия -

Приглашения -

Просьбы -

Поздравления -

Пожелания -

Благодарность -

Извинения -

Слова прощания -

Вы справились, отлично! Едем к следующей станции !

### IV. Станция «Здоровая пища».

Здесь нас встречает Карлсон. Он очень любит покушать, особенно сладкое. У него для вас письмо, давайте прочитаем его.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь. Ваш Карлсон».

- Как вы думаете, почему у Карлсона ухудшилось здоровье?

- Верно ли он составил меню? Давайте поможем ему.

Доктор Здоровая Пища советовал нам, что питание должно быть умеренным и разнообразным.

- Что это значит?

- Какие продукты дают организму энергию?

- Какие продукты помогают строить организм, сделать его сильным?

- Какие продукты помогают организму расти? Давайте поможем Карлсону составить меню на обед. Карлсон внимательно выслушал ваши советы и предлагает вам поработать с листами «Основы здорового питания».

V. Станция « Я учусь в школе ».

Вас встречает Буратино. Он хочет посмотреть, как второклассники усвоили правила ученика. Он предлагает вам игру «Какой ты ученик».

Правила игры: будут зачитываться правила поведения в школе, если вы согласны, то нужно хлопать, если нет -топать.

1. Если хочешь ответить на вопрос учителя, подними руку.
2. Взрослого, входящего в класс, приветствуй стоя.
3. На перемене можно отдохнуть, поэтому можно бегать по коридору сломя голову.
4. Помогать друг другу нужно всегда. Один за всех и все за одного.
5. Если хочешь ответить на вопрос учителя, крикни с места.
6. Бегать и шумно играть можно только на спортивной или игровой площадке.
7. Если нужно что-то спросить, то можно перебить разговор взрослых.

Молодцы, правила поведения в школе вы знаете. А теперь поиграем в игру «Доскажи словечко».

На уроке будь старательным,

Будь спокойным и ... (внимательным).

Всё пиши, не отставая,

Слушай не ...(перебивая).

Говорите чётко, внятно,

Чтобы было всё ...(понятно).

Если хочешь отвечать,

Надо руку ...(поднимать).

На математике считают,

На перемене ...(отдыхают).

Будь прилежен на уроке,

Не болтай: ты не ... (сорока).

Если друг стал отвечать,

Не спеши ...(перебивать).

А помочь захочешь другу,

Подними спокойно ... (руку).

Знай: закончился урок,

Коль услышал ты ... (звонок).

Когда звонок раздался снова,

К уроку будь всегда ...(готовым).

Чтоб не тревожились врачи,

На переменах не ...(кричи).

Буратино доволен, что вы знаете правила поведения в школе, обязанности ученика, и мы отправляемся дальше.

#### VI. Станция «Здоровые зубы».

Здесь нас встречает Бармалей, который никогда не чистил зубы. Однажды у него разболелся зуб. Давайте посоветуем ему, как бороться с кариесом. Для этого вы должны будете ответить на вопросы.

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
2. С помощью каких предметов чистим зубы?
3. Сколько раз в год нужно посещать стоматолога?
4. Как часто нужно менять зубную щётку?

5. Какие продукты вредны для зубов, а какие полезны? А теперь закрепим эти правила. Как поел, почисти зубки, Делай так два раза в сутки. Предпочти конфетам фрукты. Очень важные продукты.

К стоматологу идём

В год два раза на приём,

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

Посмотрите, зуб выздоравливает, вы правильно ответили на вопросы. Вы помогли Бармалею, он вам благодарен. Теперь он будет знать, как сохранить зубы здоровыми. Наше путешествие продолжается.

#### VII. Станция «Главные помощники».

Нас встречает крокодил Гена и Чебурашка. О каких помощниках человека пойдёт речь, вы скажете сами, разгадав загадки.

1. Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. (Глаза)
  2. Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши).
- Почему мы называем их главными помощниками?

Герои предлагают вам разгадать загадки, разгадав которые вы ещё раз вспомните, как сберечь органы зрения и органы слуха.

1. Что за чудо?

Что за ящик?

Сам певец и сам рассказчик,

И к тому же заодно демонстрирует кино. (телевизор)

2. Состояние человека, когда организм отдыхает.(сон)

3. Сам не видит и не слышит,

Ходит, бродит, рыщет, свищет,

Что навстречу попадётся - обнимает и дерётся.

4. Невидимка-озорник

В нашу комнату проник.

Заплясали занавески,

Календарь пустился в пляс.

Хорошо, что сразу с треском

Дверь захлопнулась у нас. (ветер)

5. Микроскопический, болезнетворный организм. (микроб)

6. Отверстие, через которое свет попадает внутрь глаза.

7. Часть оболочки, от которой зависит цвет глаз.

8. Инструмент для резания.(ножницы)

9. Оптический прибор для корректировки зрения.(очки)

- Как вы думаете, почему вы должны быть осторожны с названными предметами, явлениями?

VIII. Итог урока.

Наше путешествие заканчивается. Мы побывали в стране Здоровья, повторили правила его сохранения и укрепления.

Герои, которые путешествовали с нами, уверены, что эти знания пригодятся вам. С ними мы встретимся ещё много раз. (Вручение призов).

Литература

Е.М.Тихомирова .Сценарии школьных праздников.1-4 классы.-М.:,Экзамен,2006г.

С.В. Савинова. Праздники в начальной школе.- М.:, Учитель,2002г.