**Методическая разработка по теме: «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** обобщить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

**Задачи:**

-сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека;

-побудить детей к стремлению заниматься спортом;

-дать практические рекомендации по оздоровлению.

**Оборудование:** заголовок «Путешествие в страну здоровья», изображение цветка на доске, карточки с лепестками образа, режимом дня, с видами спорта.

**План занятия**

1.Организационный момент

2.Вводная часть: беседа воспитателя о ценности здоровья.

3.Основная часть: выполнение конкурсных заданий.

4 Заключительная часть: подведение итогов мероприятия.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент**

-Здравствуйте, ребята. Сегодня на нашем занятии мы с вами поговорим о здоровье человека, как его сохранить и укрепить.

**Предлагает детям разгадать загадку.**

Я загадаю загадку  
Вы попытайтесь сказать,   
Что человеку так сладко  
И без чего век страдать.  
Деньги, почет или славу  
С этим добром не сравнить,  
Значит, его должен каждый  
Бережно годами хранить. *(Здоровье)*

 Мы с вами отправимся в гости в страну здоровья.

- А что такое здоровье, и какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека и придумаем свой цветок Здоровья. (из лежащих на столе у учителя лепесточков с надписями дети по очереди выбирают подходящие лепесточки с нужными надписями и прикрепляют к цветку Здоровья, что вырос на нашей поляне (доске).

**Надписи на лепесточках:**

- редко болеет

- долго живет

- курит, пьет

-счастливый

-трудолюбивый

- любит есть чипсы

- не чистит зубы

- питается здоровой пищей

- принимает витамины

- делает зарядку

- целый день смотрит телевизор

- соблюдает режим дня

- ест много сладкого

- ест овощи

А какова цель нашего визита в страну Здоровья?

Вот этот цветок Здоровья нам и откроет двери страны, где живут разные люди

Чтобы быстро добраться до города под названием «Режим дня», мы закроем глаза, положим руки на колени и мысленно перенесемся в нашу страну Здоровья. По дороге мы послушаем шум свежего ветерка и услышим пение птиц. Открыли глаза

Жители города «Режим дня» не могут распределить, какой пункт режима дня должен стоять первым и последующим, у них все перемешалось. А мы с вами им поможем

Задание: дети выстраиваются в круг, получают карточки с режимными моментами. Пока играет музыка необходимо встать в правильном режимном порядке.

7:**00-подъем**

**7:15-зарядка**

**7:30-завтрак**

**7:50-дорога в школу**

**13:00- обед**

**14:00 – домашнее задание**

**16:00-отдых**

**17:00 -прогулка**

**19:00-ужин**

**21:00-сон**

В школьные годы надо научиться беречь свое драгоценное время, правильно его распределять.Существует много пословиц о здоровье, какие знаете вы, ребята?

Чистота-залог здоровья.

Двигайся больше, проживешь больше.

Здоровье -  дороже богатства.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Добрым быть - долго жить.

В здоровом теле-здоровый дух.

Заболеть легко, вылечится трудно.

Недосыпаешь - здоровье теряешь.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

**Конкурс «Здоровье»**

«Здоровье все- без здоровья ничего»

Задание: на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**З - зарядка, Д-диета, О –отдых, Р- режим, О –отдых, В -вода, витамины, Ь, Е-еда.**

- Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

- А чем они вредны? ( сахарозаменители, ароматизаторы, специи, усилители вкуса, красители)

- Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз и другие.

**Ответьте на вопросы на слайде (презентация)**

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир,** мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко,** груша, мандарин)

4. *Какой*фрукт полезно употреблять во время простуды*?* (слива, яблоко, **лимон,** банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог)**

**Конкурс «Спорт»**

«В здоровом теле - здоровый дух»

Команде показывают карточки с различными видами спорта. Нужно их изобразить

(штангиста, бегуна, пловца, лыжника, борьба, велоспорт, художественная гимнастика,баскетбол)

**Конкурс «Вредные привычки»**

- Назовите вредные привычки?

- А сейчас попрошу назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики:

**Причины Дела:**

Из любопытства Спорт

От скуки Танцы

Для поднятия авторитета среди друзей Рукоделие

За компанию Рисование

Чтобы почувствовать себя взрослым

**Итоговая часть.**

– Какой теме был посвящёно занятие?

– Как понять значение слов здоровый образ жизни?

Вот подошло к концу наше путешествие. Продолжительность жизни измеряется годами, а ее качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. И мне хотелось закончить наше замечательное путешествие словами одного мудреца.

Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить!

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.