

Государственное учреждение образования  
«Гимназия г. Пружаны»

День Здоровья: 08.04.2023г.

**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ**

**ЦЕЛИ:** в игровой форме формировать интерес к здоровому образу жизни и ценностное отношение к собственному здоровью. развивать коммуникативные навыки и навыки самоконтроля; продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения

**ЗАДАЧИ:**

- *Обучающие:*  
познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье  
учить соблюдать гигиенические правила ухода за кожей рук и зубами
- *Воспитывающие:*  
продолжить воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни: воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, прививать потребность заботиться о своем здоровье.
- *Развивающая*  
развивать логическое мышление, речь, развитие у детей навыков работать в коллективе;

**Тип мероприятия:** Игра- путешествие

**Оборудование:**

На доске вывешивается:

- определения «Здоровье» из словаря В.И. Даля
- карта страны ЗДОРОВЬЕ

Памятки для каждого ребенка «Как правильно чистить зубы»

Фото «Микробы под микроскопом»

Карточки – задания

Карточки для игры «Собери пословицы»

Компьютер, интерактивная доска

использованы "Уроки осторожности" тетушки Совы: «Микробы» [www.tvzavr.ru](http://www.tvzavr.ru)

- *Физкультминутка для глаз*
- *физкультминутка «Танцуйте сидя» М. Пляцковский в исполнении В. Винокура.*

**Ход занятия**

**1. Организационное начало**

*Здравствуйте, дорогие ребята!*

**Загадка**

Получен от природы дар – не мяч, и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз

А это очень хрупкий груз

Чтоб жизнь счастливую прожить, его нам нужно сохранить.

(ЗДОРОВЬЕ)

*Задумывались ли вы, ребята, что означает слово «Здравствуйте?»*

Если заглянуть в толковый словарь В.И. Даля, там будет следующее толкование этого слова... (на доске)

Говорить друг другу «Здравствуйте» - значит, желать здоровья.

Здоровье – это главная ценность для каждого человека. Основы здоровья закладываются в детстве. Страна здоровья открывает свои двери всем людям

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по этой необыкновенной стране.

Вы готовы?

Распрямите спину, дети, расправьте плечи, поднимите подбородок.  
Посмотрите друг на друга и улыбнитесь! Наше путешествие начинается с улыбки, которая создаст нам хорошее настроение на протяжении всего путешествия.

### ***1-я остановка станция РУКИ***

Вы видели грязь на руках???

Как вы думаете, кто живет на грязных руках?

Сейчас вы узнаете об этом потому, что вы приглашены на *УРОК гигиены от СОВЫ* (6 мин.)

Вы видели, как выглядят микробы на самом деле?

Показать детям слайд Микробы под микроскопом.

### ***ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА.***

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке.

То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца улучшает мыслительную деятельность, массаж указательного пальца улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.

Впереди нас ждет следующая остановка

Отгадайте **загадку**:

32 веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки.

(Зубы)

## **2-я остановка станция ЗУБЫ**

Как у нашей Любы разболелись зубы:

Слабые, непрочные –

Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет, полоскание в чашке греет,

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет, из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубную снять?

- Как вы думаете, почему у Любы разболелись зубы?

Почему на зубах появляются дырки?

Как называют эту болезнь?

Как называют врача, который лечит зубы?

### **Практикум ЧИСТКА ЗУБОВ.**

Дети повторяют движения и порядок чистки зубов.

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов короткими движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Раздать памятки детям.

Разучиваем стихотворение.

Как поел, почисти зубки, делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты!

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Отправляемся путешествовать дальше по волшебной стране ЗДОРОВЬЯ

### **3-я остановка станция ГЛАЗА**

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»  
И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,  
Запомни ты десяток строк:  
Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!  
На яркий свет смотреть нельзя, тоже портятся глаза!  
Телевизор в доме есть – упрекать не стану, но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!  
И смотри не все подряд, а передачи для ребят.  
Глаз вягай, их здоровья не лишай!  
Не пиши, склонившись низко, не жержи учебник близко!  
И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,  
От стола до ваших глаз ровно 40 сантиметров!

#### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА.**

для глаз

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА** «Танцуем сидя»

*Мы с вами на **проспекте ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА***

Вам необходимо сейчас найти верный вариант ответа на поставленные вопросы.  
Работа в группах. Каждая группа получает карточку-задание. Нужно внимательно прочесть задание, чтобы оно стало понятным для каждого участника группы. Затем вам нужно обсудить варианты ответов и выбрать один верный ответ. Вы должны решить, кто будет отвечать.

1 задание

Зачем нужно знать свой организм?

- А) Чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- В) чтобы умело использовать свои возможности.

2 задание

В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3 задание

С помощью какого органа дышит человек?

- А) кожа;
- Б) головной мозг,
- В) легкие

#### 4 задание

Какие части тела относятся к внешнему строению человека?

Голова, легкие, сердце, шея, туловище, мозг, ноги, печень, руки.

#### 5 задание

Что является главным отделением «Внутренней кухни» человека?

- А) легкие;
- Б) печень,
- В) желудок.

Составь из рассыпанных слов – карточек пословицы и объясни их смысл.

*«Здоровый человек – богатый человек»*

*«Здоровьем слаб, так и духом не герой»*

*«Чистым жить – здоровым быть»*

*«В здоровом теле – здоровый дух»*

*«Здоровье дороже золота»*

*«Береги платье снову, а здоровье смолоду».*

Молодцы, ребята, со всеми заданиями вы справились.

*Мы с вами прибыли на **станцию ИГРОВАЯ***

Вам мальчишки и девчонки,

Приготовила советы

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «нет, нет, нет».

Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Чтобы блеск зубам придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила,  
На пол щётку уронила,  
С пола щётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ-  
Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку сладкую в кровать!  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!  
Молодцы, ребята, верно отвечали!

## СОВЕТЫ

Рано вставай, день впереди, каждую мышцу с утра заряди!

Ешь не спеша, пусть работают скулы, мы – дети, а не акулы!

Вредно ребятам лежачее чтение вредно для книги и вредно для зрения

Не бойся воды, и мойся!

Вовремя пей, вовремя ешь будешь до старости крепок и свеж!

Мойте руки мылом белым пропадут микробы с тела!

Чтоб с болезнями не знаться, к докторам не обращаться,  
Чтобы сильным стать и смелым,  
Быстрым, ловким и умелым  
Надо с детства закаляться  
И зарядкой заниматься!

-Какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?  
-(Ответы детей)

- Выполнять режим дня;
- Соблюдать личную гигиену;
- Правильно питаться;
- Чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом.

Здоровье свое сбережем с малых лет  
Оно нас избавит от болей и бед!  
Я желаю вам, ребята.  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
И конечно, закаляйтесь,  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Здоровье- неоценимое богатство в жизни каждого человека.  
Берегите его!

**МОЛОДЦЫ!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Словарная работа с понятием слова **ЗДОРОВЬЕ** (толковый словарь В.И. Даля)

**ЗДОРОВЬЕ** или **ЗДРАВЬЕ** – отсутствие недуга, болезни

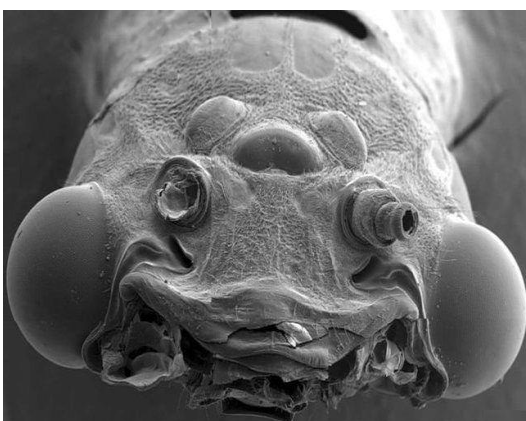
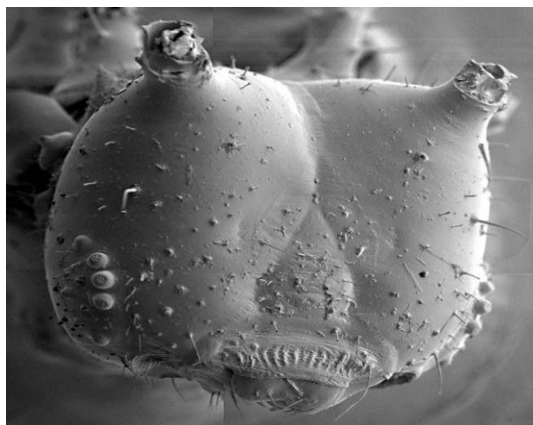
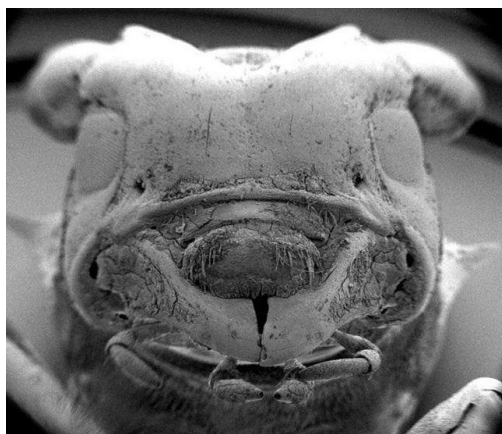
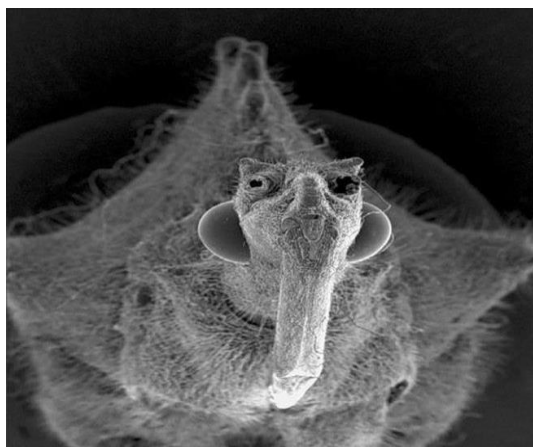
**ЗДОРОВЫЙ** – не больной, одаренный здоровьем; дюжий, сильный, крепкий.

**ЗДОРОВЯК** – человек крепкого здорового сложенья.

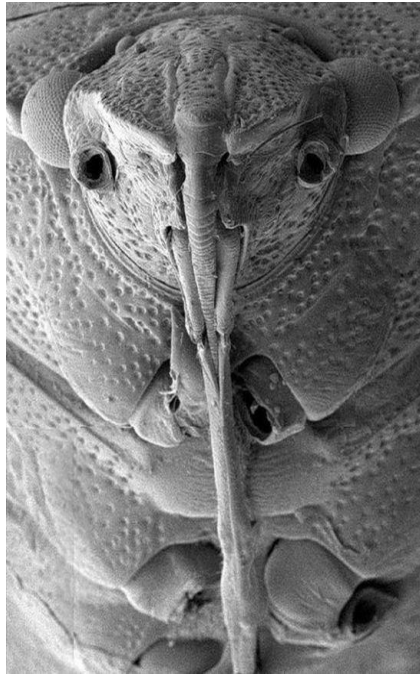
**ЗДОРОВЕТЬ** –  
становиться здоровым, крепким.

**ЗДРАВСТВОВАТЬ** – быть здоровым находиться  
в живых.

## Приложение 2







### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

