**«Путешествие в страну Здоровячков»**

**Цель.** Учить детей сохранять и укреплять своё здоровье, быть здоровыми душой и телом.

**Задачи**:

- формировать у детей мотивационную сферу здорового образа жизни,

безопасности, физического воспитания, обеспечивать физическое и психическое саморазвитие.

- воспитывать чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** карточки с заданиями, презентация, карточки с буквами.

**Ход классного часа.**

**Ведущий**. Сегодня мы собрались все вместе, чтобы поговорить о здоровье.

А проходить наш разговор будет в виде соревнования. Мы попутешествуем по стране, название которой- **Здоровье.** Класс мы разделим на 3 группы.

Первая группа под названием «**Крепыш**», 2 группа под названием «**Бодрячки**», 3 группа «**Витаминчики»**. Кто будет отвечать правильно и быстро, тот победит. Ему будет присвоено звание «**Самая здоровая группа**»

Посмотрите на карту,- в каких городах мы побываем? (Слайд)

А соревнование наше будет проходить под **девизом:**

« Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать»

Начинаем наше путешествие с разминки.

**Разминка (загадки)**

Не кормит , не поит,

А здоровье дарит. **(Спорт)**

**2.**Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт-

Он сразу и уйдёт. **(Сон)**

**3**.По пустому животу

Бьют меня- невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (**Мяч)**

**4**.Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. **(Вода)**

**5**.Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (**Зубная щётка)**

**6.**Ускользае как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

**7.** Чтоб было здоровье

В отличном порядке

Всем нужно с утра

Заниматься… **(зарядкой)**

**8.** Есть у радости подруга, в виде полукруга

На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть- тоска её боится. (**Улыбка)**

9. Стать сильнее захотели?

Поднимайте все…..( **Гантели**).

Город **«Витаминный»** (Слайд)

(Выступают дети со стихами. Каждая команда представляет какой -то продукт.)

**Витамин А** очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Витамин С** укрепляет организм, оберегает от простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин С** есть и в ягоде.

Я красна, я кисла, на болоте я росла.

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком?

А сейчас вопросы командам. (Слайд)

- Где есть витамин **А**? (Морковь, масло, молоко, капуста и др.)

- Где есть витамин **В**? (Рж.хлеб, салат, овсянка, картофель и др.)

- Где есть витамин **С**? (Апельсин, перец, помидор, шиповник и др.)

**Стихи.**

Чтобы дети не болели,

Витамины надо есть.

Я их много соберу,

В огороде и в саду.

С витаминами мы дружим

И здоровыми растём,

Никогда не унываем,

Очень весело живём.

Витаминная семья

Вся очень полезная

Витамины кушайте,

Папу с мамой слушайте.

**3.Город** **«Спортивный»** (Слайд)

Кто со спортом дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым

И весёлым целый день!

**Задание :** написать на листочках, какие виды спорта вы знаете?(Слайд) 1 мин.

**Стих**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт.

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды

Станут мышцы ваши твёрды.

Только помните- спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**Задание:** каждой команде раздаются пословицы

**игра «Собери пословицы»**

- В здоровом теле проживёшь дольше.

- Кто любит спорт, болезнь не догонит.

- Быстрого и ловкого – здоровый дух.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Сидеть да лежать болезни поджидать.

Ходи больше – жить будешь дольше.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Кто много лежит у того бок болит.

После обеда полежи, после ужина походи.

**Музыкальная пауза. Частушки.**

**1**.Мы откроем вам секреты.

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

**2.**Постарайтесь не лениться.

Каждый раз перед едой

Прежде, чем за стол садиться.

Руки вымойте водой.

**3**.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И,конечно, закаляйтесь

Это так поможет вам!

**4**.Ведь полезные привычки

Людям помогают жить.

Надо с ними подружиться,

Чтоб здоровье сохранить.

**5**. Нужно правильно питаться.

Фрукты есть и соки пить.

И запомни , что здоровье

В магазине не купить.

**6**. Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

**Город «Лесные лекарства»** Слайд)

**Стих.**

Много трав растёт полезных

На земле страны родной.

Могут справиться с болезнью

Мята, пижма, зверобой.

**Ведущий.** Сейчас каждой команде загадаем загадки о лесных растениях, которые являются лечебными и используются при приготовлении разных лекарств (после отгадки дети рассказывают про это растение).

**«Крепыши»**

Две сестры летом зелены.

К осени одна краснеет, а другая чернеет? **(Смородина)**

- Смородина бывает чёрная, красная, и даже белая. Но независимо от цвета она богата аскорбиновой кислотой. По её количеству смородина опережает лимоны, апельсины, и другие цитрусовые, уступая лишь шиповнику.

**«Бодрячки»**

Каждый лист мой любит тропки у обочины дорог,

И однажды людям добрым раны вылечить помог.(**подорожник)**

Его лист помогает залечить рану, порез, или если вы натёрли ногу.

**«Витаминчики»**

Такого модника как этот, ещё не видела земля

Он очень любит среди лета, в пуховой шапке щеголять. (**одуванчик)**

- Одуванчик ещё до рассвета чувствует, каким будет наступающий день.

Если будет хмуро или дождь, то цветки не раскроются, а если погода обещает быть ясной, то уже к 6 часам цветки раскрываются. Из цветков этого растения варят варенье, пьют его навар или настаивают для лечения внутренних органов.

**Стих.**

Мы растенья эти знаем,

Бережём и охраняем

В Книгу Красную они

Уж давно занесены.

Мы их рвём не на потеху-

Отнесём мы их в аптеку.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарство.

**5.Город «Чистюлькино**» (Слайд)

Ведущий. В этом городе все очень опрятные, любят порядок и чистоту. Как же это у них получается?

Вспомните героя стихотворения Чуковского, который любил мыть грязнуль?(Слайд)

**Стих**

Все Чуковского читали

И его давно узнали!

Он великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

**Задание**: составить правило о личной гигиене.(Слайд) Записаны правила.

**Задание**: каждая команда представляет плакат «Правила личной гигиены»

Ведущий**: Гигиена**- слово произошло от имени греческой богини – **Гигеи. (Слайд)**

У каждого человека есть привычки. Привычка – поведение, действия, склонность к постоянным действиям, ставшим обычными проявлениями в жизни человека. Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку- пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Привычки бывают полезными и вредными.

**Задание**: выполнить грамматические задачки. Определить какие это привычки. (Слайд)

Дракон – он +и =драки

Грядка,,,+,,мазь = грязь

С+,, мусор +ы = ссоры

Шар,, + ум=шум

, балкон, +гол+ь=алкоголь

Ку +,зрение=курение

**Ведущий**. Как вы думаете полезные привычки, что приносят человеку? (пользу). А , что могут принести человеку вредные привычки? (неприятность).

**Блиц- опрос.**

- Его не купишь ни за какие деньги(здоровье)

- Вредное вещество, содержащиеся в табаке (никотин)

- Наука о чистоте (гигиена)

- Русский полководец, укрепивший своё здоровье при помощи закаливания(Суворов)

- Простейший способ очистки воды( кипячение)

-Рациональное распределение времени( режим)

- Вещества, находящиеся в овощах и фруктах (витамины)

- Вещество, которое содержится в пиве, вине и водке (алкоголь)

- Утреннее занятие физкультурой (зарядка)

- Тренировка организма холодом (закаливание)

**Подведение итогов.**

**Ведущий:** подведём итоги нашего путешествия по стране Здоровячков.

Представляем слово жюри. Награждение команд.

- Ребята, понравилось ли вам наше путешествие? О чём оно заставило вас задуматься?

А давайте посмотрим презентацию, где показано как мы старались и стараемся сохранять своё здоровье. Какую работу мы с вами проделали.

Показ презентации.

**Ведущий.** **Улыбка**- залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передаётся. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Песня «**Хорошее настроение**»

**Ведущий**:

Наш праздник подошёл к концу.

Желаем вам цвести, расти.

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути-

Главнейшее условие.