ИГРА-ВИКТОРИНА

«**Путешествие в Страну Здоровья»**

(внеклассное мероприятие для 2 класса)

**Оборудование**:

слова – карточки (с пословицами)

2 воздушных шара жёлтого и красного цвета

предметы личной гигиены *(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки), чудесный мешочек.*

**Цель**:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

Напомнить о существующих средствах личной гигиены;

познакомить с правилами закаливания;

развивать стремление вести здоровый образ жизни;

побуждать к применению закаливающих процедур, соблюдению гигиены, правильному питанию.

**Ход занятия**:

— Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

— Как вы думаете, почему?

*(Если человек здоров, он весёлый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, не будет пропускать школу, будет хорошо учиться, им будут гордиться родители…)*

1. **Основная часть.**

Мы сегодня с Вами отправимся в очень необычное путешествие. Мы с вами уже отправлялись в путешествие в страну сказок, в страну знаний, а сегодня отправимся в Страну Здоровья и узнаем очень много интересного.

— Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья

— Скажите мне, на чем можно отправиться? На чём можно путешествовать?

*(На поезде, на самолёте, на машине, на автобусе, на велосипеде, на воздушном шаре…изображения этих видов средств передвижения на доске )*

— **Отгадайте загадку и узнаете, на чём будем путешествовать мы**:

Что за чудо синий дом?

Ребятишек много в нём.

Носит обувь из резины

И питается бензином? *(Это автобус – убираю все изображения, кроме автобуса)*

Мы отправимся в путешествие, чтобы узнать, как же мы можем научиться беречь здоровье

— Но, чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

**Конкурс 1. Сложи пословицу и объясни**

— Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл *(работа в парах).*

**1 ряд:** «Здоровый человек – богатый человек»***(слайд 5)***

**2 ряд:** «В здоровом теле – здоровый дух»***(слайд 5)***

— Кто желает прочитать пословицу и объяснить её смысл?

**Конкурс 2. «Загадки»**

Два соседа – непоседы. День на работе, ночь на отдыхе *(глаза.)*

Не сеют, не сажают, сами вырастают.

Носить могу, а сосчитать не могу *(волосы)**( после ответа детей повесить картинку с изображением ответа)*

Всю жизнь ходят в обгонку, а догнать друг друга не могут *(ноги)* *( после ответа детей повесить картинку с изображением ответа)*

Между двух светил в середине я один *(нос)**( после ответа детей повесить картинку с изображением ответа)*

У пяти братьев одна работа *(пальцы)**( после ответа детей повесить картинку с изображением ответа)*

**Игра – тест «Вредно или полезно»**

— Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

— Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды *(хлопают).*

Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже *(топают).*

Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов *(хлопают).*

Когда нервничаю, я грызу ногти *(топают).*

Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь *(хлопают).*

Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями *(топают).*

**— Для нас открылись двери в Страну Здоровья**

**Мы движемся по её большим просторным улицам и проспектам.**

**1 остановка. Проспект «Здоровье человека»**

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Вышел сразу на мороз-

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда.

Правила эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

— Как можно закаляться? *(чаще бывать на свежем воздухе, купаться, загорать, умывать не тёплой водой, а прохладной,…)*

**2остановка. Площадь Гигиены (слайд 15)**

— Гигиена – это наука о сохранении здоровья.

— Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла.

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы?

**Игра «Угадай-ка!» «Чудесный мешочек»**

— В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

Сначала рассмотреть все, что находится в мешочке и вспомнить, для чего каждый предмет предназначен.

*(зубная щётка, мыло, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)*

**Физкультминутка:**

**«Вышла мышка как-то раз»…….**

**3 остановка. Кафе «Приятного аппетита».**

Мы поговорим о вредной и полезной пище, так как от этого очень сильно зависит наше здоровье.

**Игра – демонстрация** **«Мы не дружим с Сухомяткой»**

— Незнайка пытается убедить всех, что «суп — это невкусно и неполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешек.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете? (Он твердый, жесткий)

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? *(бока ровные, гладкие)* Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

**4 остановка*.*Бульвар «Не болей!»**

Чтоб вы никогда и ничем не болели,

Чтоб щёки здоровым румянцем горели,

Чтоб вы на пятёрки учили уроки,

Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,

Чтоб было здоровье в отличном порядке,

Вам нужно с утра заниматься *…(зарядкой)*

*(предложить разным детям показать по одному упражнению для рук, ног, туловища)*

**Итог путешествия** ***:***

— И так ,ребята мы все поняли , что каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

— Что для этого нужно делать, давайте еще раз назовем:

***\* закаляться***

***\* правильно питаться***

***\* соблюдать правила гигиены***

***\* уметь отдыхать, расслабляться***

***\* делать зарядку***

***\* больше двигаться***

***\* заниматься спортом***

***\* соблюдать чистоту***

***\* не привыкать к вредным привычкам***

***\* чаще улыбаться, говорить добрые слова***

-Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. Желаю всем крепкого здоровья!