**«Путешествие в страну здоровья»**

**Соколова Елена Геннадьевна**

**МБОУ Конезаводская НШ**

**воспитатель группы продлённого дня**

Нижегородская область

Починковский район

село Починки

Улица Заречная д.24

607910

88319751745

**2018 год**

**1**

**Введение**

**Здоровье младших школьников- важнейший фактор работоспособности.**

Здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Поэтому, особое место в современных исследованиях занимает изучение взаимодействия генотипа и среды в формировании индивидуальных особенностей здоровья. Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Понятие здоровья включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Необходимость поддержания здоровья учащихся является актуальной проблемой современности. В стенах школы дети проводят 11 лет, это период жизни человека, когда закладываются основные физические и психологические характеристики личности.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится

2

приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся начальной школы.

Приобретенные школьниками гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья.

Со времен глубокой древности и до наших дней особое внимание люди уделяли здоровью и в частности такому неотъемлемому фактору здоровья как гигиена.

3

**ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Цель**: формирование представления о значимости здоровья и необходимости его укрепления на протяжении всей жизни.

**Задачи:**

·  формирование представлений о здоровье как важнейшей ценности жизни;

·  обретение первичных навыков сохранения и укрепления здоровья;

·  развитие коммуникативных навыков и творческих способностей учащихся-- личная гигиена и режим дня для здоровья

- правильное питание и укрепление иммунитета

**На доске:**

«Здоровье не купишь – его разум дарит»

«Здоровому – жить здорово!»

Фотографии семейные спортивные и спортсменов.

**Песня «Посмотри как ярко солнце светит»**

Ведущий:

**Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.**

**- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?**

**Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный и т.д.**

**Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.**

Приветствуем всех, кто время нашел

4

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть зима стучит в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

Вед. Мы отправляемся в путешествие в страну здоровья. На пути нас ожидают необычные остановки. Это станции с интересными заданиями.

1 станция « Личная гигиена»

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

Загадки про предметы личной гигиены (приложение 1)

**2 станция «Литературная»**

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

Ведущий: Недаром ведь есть такая пословица: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

А какие пословицы знаете вы:

Болен – лечись, а здоров – берегись

- Я говорю начало пословицы, а вы продолжаете.

5

Двигайся больше - проживешь дольше.

Здоровые зубы - здоровью любы.

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Кто любит спорт - здоров и бодр.

Чистым жить - здоровым быть!

Здоровье даром не дается….. из старины пословица ведётся

С курами ложись, а….с петухами вставай

Кто долго жует ,тот долго живёт

**Ребята а какие сказки и рассказы вы можете связать со здоровым образом жизн**и:(Мойдодыр, Федорино горе, сказка про о потерянных зубах, Айболит, сказка о потерянном времени, сказка про здоровье и болезнь кто сильнее, Мишкино здоровье

**3 станция « Режим дня»**

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

А вы теперь сами составите свой правильный режим дня.

**4 станция « Советы ЗОЖ »**

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

**Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок-здоровье. По этому, привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.**

Я люблю семь правил ЗОЖ: Ведь без них не проживешь !

Для здоровья и порядка Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте, Будет талия на месте.

6

Спорт и фрукты я люблю, Тем здоровье берегу. Все режимы соблюдаю, И болезней я не знаю.

Я купаюсь, обливаюсь: Ясно всем, что закаляюсь! Я отбросил много бед -Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши, Ваша кожа станет лучше. Съешьте вы ещё лимон, Усвоить кальций поможет он. Я активно отдыхаю И здоровье укрепляю, Ни на что не сетую, Что и вам советую.

Я и в шахматы играю: Интеллект свой развиваю.

Вы питайтесь пять раз в сутки, Не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко – И заснете вы легко.

Отдыхать не значит спать, Езжай на дачу покопать,Когда вернешься ты домой, Прими душ и песню спой:

**Звучит песня «Здоровье» (приложение1)**

Ведущий: Все эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология)

**5 станция «Хорошее настроение»**

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

**1 –частушки**

**2-игра это я это я это все мои друзья**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

7

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

**6 станция «Миниатюрная»**

(движение по кугу под музыку «би би би би бибика поехали кататься»

**Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.**

Миниатюра "Сменная обувь"( приложение 1)

Миниатюра по мотивам сказки "Репка"(приложение 1)

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, ивы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь– всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

8

А мы пребываем на конечную станцию ЗОЖ

Тут ромашка, которая нам поможет вспомнить основные правила здорового образа жизни, переворачивайте по лепестку называйте громко.

Режим дня

Закаливание

Личная гигиена

Рациональное (Правильное) питание

Спорт ( движение)

**Соблюдайте эти правила и**

**Будь здоровы!**

**9**

**Заключение**

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Для правильного развития детей исключительно важно влияние таких общеукрепляющих факторов, как воздух, солнце, водные процедуры, физические упражнения и подвижные игры, полноценное питание.

В школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе, находились в движении, регулярно занимались физкультурой, правильно чередовали учебные занятия с отдыхом, соблюдали режим сна. Тяжелые физические нагрузки, длительное сидение в школе за партой и дома за уроками могут вызвать искривление позвоночника и деформацию костей таза. Как учителя, так и родители должны следить за правильной осанкой детей. Необходимо, чтобы парта и стол для домашних занятий соответствовали росту ребенка и правильно освещались; надо следить за тем, чтобы у детей не развивались близорукость и дальнозоркость. В период полового созревания, когда перестраиваются нервная и эндокринная системы и напряжены все приспособительные механизмы, особенно важны регулярные занятия физкультурой, закаливающие процедуры, благотворно влияющие на нервную систему.

Мерилом сформированных гигиенических навыков выступают не слова, а поведение и поступки. Любой вид деятельности — учение, игра, труд — в этом возрасте важен для освоения знаний о здоровом образе жизни и гигиенических правилах. И формирование гигиенических навыков **обеспечивается лишь целенаправленным руководством ею со стороны педагога.**

**10**

Литература:

1.Сценарий театрализованного мероприятия для учащихся младших классов ко Дню **здоровья**.

Словарь пословиц и поговорок о здоровье:

Владимир Даль «Пословицы и поговорки русского народа»

Детский словарь пословиц и поговорок

2.Песни переделки и музыка с сайтов праздники для начальной школы

3.Режим дня:

В.А. Крутецкая «Правила успеваемости и режим дня школьника»

4.Личная гигиена: [Хрипкова А.Г.: Гигиена и здоровье. - М.: Просвещение, 1984](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/94878)

[Сальникова Г.П.: Гигиена школьника. - М.: Учпедгиз, 1959](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/91287)

5.Детская литература в сказках о здоровье:

(1. С.Михалков. «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка», «Не спать»,

адрес интернет-ресурса [http://lib.ru/TALES/MIHALKOW/stihi.txt](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.ru%2FTALES%2FMIHALKOW%2Fstihi.txt)

2. Ю. Тувим, «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», «Овощи».

адрес интернет-ресурса [http://www.materinstvo.ru/art/4422/](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.materinstvo.ru%2Fart%2F4422%2F)

3. В. Лебедев-Кумач, «Закаляйся!»

адрес интернет-ресурса [http://alexnest.ru/?p=16136](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Falexnest.ru%2F%3Fp%3D16136)

11

адрес интернет-ресурса [http://rupoem.ru/lebedevkumach/zakalyajsya-esli-xochesh.aspx](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frupoem.ru%2Flebedevkumach%2Fzakalyajsya-esli-xochesh.aspx)

4. М.Яснов, «Я мою руки».

адрес интернет-ресурса [http://www.baby-news.net/verses/%DF/19/311.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.baby-news.net%2Fverses%2F%25DF%2F19%2F311.html)

5. Е. Кан, «Наша зарядка».

адрес интернет-ресурса [http://conf.7ya.ru/fulltext-thread.aspx?cnf=care3&trd=6015](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconf.7ya.ru%2Ffulltext-thread.aspx%3Fcnf%3Dcare3%26trd%3D6015)

6. Александрова, «Большая ложка».

адрес интернет-ресурса [http://lad-lad.ru/stihi/57-aleksandrova/196-bolshaja-lozhka.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flad-lad.ru%2Fstihi%2F57-aleksandrova%2F196-bolshaja-lozhka.html)

7. С. Маршак, «Дремота и зевота».

адрес интернет-ресурса [http://marshak.ouc.ru/dremota-i-zevota.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmarshak.ouc.ru%2Fdremota-i-zevota.html)

8. Е. Благинина, «Прогулка».

адрес интернет-ресурса [http://www.koshki-mishki.ru/view-1152-0.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.koshki-mishki.ru%2Fview-1152-0.html)

9. Г. Ладонщиков, «В день морозный».

адрес интернет-ресурса [http://lad-lad.ru/stihi/132-g-ladonschikov/815-v-den-moroznyj.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flad-lad.ru%2Fstihi%2F132-g-ladonschikov%2F815-v-den-moroznyj.html)

10. А. Прокофьев, «Как на горке, на горе».

адрес интернет-ресурса [http://allforchildren.ru/poetry/winter80.php](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fallforchildren.ru%2Fpoetry%2Fwinter80.php)

11. И. Токмакова, «Мне грустно – я лежу больной».

адрес интернет-ресурса [http://stihidetyam.ru/child\_classics/tokmakova\_10.php](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fstihidetyam.ru%2Fchild_classics%2Ftokmakova_10.php)

6.Стихи с разных готовых разработок других педагогов из интернета

7. разные номера журнала «Педсовет»

12

Приложение 1

**Песня про здоровье. (мотив "Учат в школе")**

1. Про зарядку мы споем,

Утро мы с неё начнём.

Утром зубы после завтрака почистим

Будем бодрыми весь день,

Незнакома с нами лень. 2 раза

Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,

На подъём мы все легки

И отправимся на отдых в выходные.

Будем крепкими расти

Будущее - мы страны

Мы здоровые, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить

И не станем мы курить

За здоровый образ жизни голосуем

Мы без спорта никуда

Стать и выправка важна

Мы на званье олимпийцев претендуем

**Сценка « Сменная обувь»**

**Мальчик 1***(к мальчику 2)***.**

Прозвенел звонок?

**Мальчик 2.**

Ну, да!

**13**

**Мальчик 1***(роется в сумке)***.**

Тьфу, ты, что за ерунда!

**Девочка 1.**

В чём проблема, дорогой?

**Мальчик 1.**

Да, забыл, урок какой…

**Девочка 2.**

«Экология», однако. Ну, даёшь ты, Абдризяков.

**Мальчик 2.**

Тише, шухер! Чел идет!

Ё-о-о, журнал с собой несет!

*Входит учитель.*

**Учитель.**

Добрый день, урок начнём,

(смотрит в журнал)

И по списку мы пойдём…

Так… апчхи-апчхи!.. О, Боже,

Да на что это похоже?

Пыль стоит такая в классе,

Вот оазис всей заразе!

Покажите - апчхи! - обувь!

(2-му мальчику) Ты без сменки, Толстолобов

14

(2-ой девочке.) Чупачупсова, и ты?!.

*Учитель падает на стул.*

**Мальчик 2.**

Всё, учителю кранты!

**Девочка 2***(мальчику 2)***.**

Подожди, сейчас очнется,

И такое тут начнется!.

*Учитель поднимается.*

**Учитель.**

Та-а-ак! Кхе, кхе, кто пыль поднял?

Кто тут обувь не менял?

Как без сменки вы посмели

В класс явиться, в самом деле?

Пыль висит, всё как в осаде,

Пыль на лёгкие осядет,

А потом - апчхи! - проблемы -

Астмы всякие, экземы…

Ну, ребята, вы даете!

Грязи сколько вы несете,

Пылью дышите, апчхи!

И больные все почти!

(1-ой девочке) Где, вновь спрашиваю я,Обувь сменная твоя?

**15**

**Девочка 1.**

А! Апчхи! Всё есть у нас!

Можете проверить класс.

**Мальчик 2.**

С сменкой мы - апчхи! - всегда!

**Мальчик 1.**

Мы без сменки - никуда!

**Учитель.**

Удивительный народ!

Сменка - где???

**Все ученики***(доставая и показывая пакеты со сменной обувью)***.**

Апчхи!!! Да вот!!!

**Миниатюра по мотивам сказки "Репка"**

Звучит веселая музыка. На сцену выходит Дед, ведя за руку Репку. Сажает ее на стул, уходит. Музыка стихает

Репка.

Познакомимся? Я - Репка!

Я сижу на грядке крепко.

Дед весной меня сажал,

Да водою орошал,

Удобрял, пушил, полол,

Чтобы осенью на стол.

Угощение из Репки Будут кушать Бабка, Дедка…

16

Овощи ведь так важны,

Людям всем они нужны!

Выходит Дед, обходит Репку, почесывает в затылке.

Дед.

Да уж, вымахала Репка!

Я встречал такую редко.

Ну, а если честно скажем -

И не видывал ни разу!

Эх, тряхну-ка стариной!..

Подходит к репке, хочет взяться за нее.

Репка.

Что ты, Дедушка, постой!

Прежде чем шагать на грядку,

Лучше сделай ты зарядку,

Свои мышцы разомни,

А потом уж - и тяни!

Дед.

А и верно - разомнусь,

За нее потом возьмусь!

Под веселую музыку делает зарядку. Берется за Репку, тянет).

Дед.

Мне физкультура, конечно, поможет,

Тянем-потянем!

Репка.

Вытянуть не может!

17

Дед.

Что же делать? Вот беда!

Бабку мне б сейчас сюда!

Эй, старуха, хватит есть,

В дверь не сможешь ты пролезть!

Завтрак, и обед, и ужин -

Каждый только в меру нужен!

Появляется Бабка

Дед.

Эту репку мы за раз

Вместе вытащим сейчас!

Бабка оглядывает репку.

Бабка.

Ого-го! Вот это Репка!

И в земле сидит как цепко!

(мечтательно) Сколько можно приготовить!..

(деду строго) И не смей со мною спорить!

Значит так, эту Репу я приготовлю:

Глазированной, печеной, фаршированной…

Дед.

… Моченой!

Для еды лишь и живешь,

Только бы набить живот!

Хватит трескать щи да кашу,

Тянем вместе Репку нашу!

Тянут Репку.

Дед.

18

Ну-ка, дружно!

Бабка.

Ну-ка, вместе!

Репка.

Слабаки! А я на месте!

Бабка.

Слушай, Дед, давай-ка Внучку

Приведи сюда за ручку!

Дед.

Молодой я бегать, что ль?

Как-нибудь уж мне позволь

Нашей внучке позвонить,

К нам на помощь пригласить.

Дед звонит по сотовому телефону. Появляется Внучка, на ней - мини-юбка, топик, не прикрывающий живот, босоножки на высоченном каблуке. Она отвечает Деду по своему сотовому телефону

Внучка.

В чем проблема, старички?

Что-о-о-о-о?

Убирает сотовый, подходит к Деду и Бабке

Внучка.

Протри-ка, Дед, очки!

Что, не видишь - я в прикиде,

Тянуть репку в таком виде?

Бабка.

Это что же за прикид?

Осень на дворе стоит,

19

Ты - как будто бы на пляже,

Потеряла всякий стыд!

Дед.

По сезону одеваться

Надо, Внучка, как-нибудь.

А то, так вот закаляться…

Репка.

Репку будете тянуть?

Дед, Бабка, Внучка тянут Репку.

Все вместе.

Раз-два, тянем Репку!

Дед (вытирая пот).

Да, сидит довольно крепко.

Репка.

Сказки надобно читать -

Пора Жучку вашу звать!

Внучка.

(Репке) Обойдемся без подсказок!

(Деду с Бабкой) Позовем давайте сразу

Пса и кошку, чтоб они

Вырвать Репку помогли!

(Репке) Ты здесь много не болтай,

В наше дело не встревай.

Дед.

Ты на грядке новичок,..

Бабка. … у нас не Жучка, а Жучок!

Дед.

20

Только вряд ли они смогут

Оказать нам тут подмогу.

Вон лежат себе кольцом

В холодочке под крыльцом.

Бабка.

Спят они там оба, что-ли?

Внучка.

Как же! Корчатся от боли!

Животы у них болят!..

Врут! Работать не хотят!

Бабка.

Ну, еще бы не болели!

Вот, буквально на неделе,

Тьфу ты, что же за напасть:

Всяку гадость тащат в пасть!

Дед.

С грязью, пылью…

Внучка.

… плюс - микробы!

Бабка.

И не заболели чтобы!?

Появляются Жучка и Мурка, держась за животы.

Дед (с иронией).

Во! Помощнички пришли!

До чего же вы дошли!

Внучка.

Ну еще бы! Подбирают

21

Все с земли и в рот суют!

Бабка.

Будто бы не понимают,

Что кругом зараза тут!

Репка.

Хватит вам митинговать,

Пора Репку вырывать!

Дед.

А и верно, заболтались!

Ну-ка, все за Репку взялись!

Тянут Репку.

Жучок.

Гав-гав-гав!

Не сладить с Репкой!

Мурка.

Мяу-мяу!

Сидит крепко!

Жучок.

Что б такого предпринять?

О! Мышку надо бы позвать!

Мурка.

Ну, Жучок, уж это слишком -

Звать какую-то там Мышку.

Развелось мышей так много -

У меня от них изжога!

Внучка.

Все советуют вам тут

22

Есть полезную еду.

Ну, а где же ваша Мышь?

Бабка.

С криком ты не убежишь?

С детства ты боялась мышек…

Появляется Мышка с обручем.

Мышка.

Нас боялась? Это слишком!

Что, проблема у вас есть?

Помогу, пока я здесь.

Дед.

Видишь - вырастили Репку,

А она сидит так крепко,

Что ее мы - вот беда! -

Ни туда и ни сюда!

Репка.

Ты у пигалицы этой

Попроси еще совета,

Как со мною совладать!..

Дед.

Ну-ка, хватит там болтать!

А не то сейчас лопаткой

Тебя вытащу из грядки!

Жучок.

Чтоб орудовать лопаткой,

Надо делать физзарядку!

Мурка.

23

Ну а Мышь у нас - спортсменка,

Нам поможет непременно!

Дед.

Друг за друга взялись крепко!

Раз!

Все.

И вытянули Репку!

Репка сваливается со стула. Все участники встают на авансцене.

Репка.

Репку вытянули дружно,

Значит, главное - что?

Все.

Дружба!

Дед.

Мы следим за урожаем

И зарядку уважаем!

Бабка.

А питаться по режиму -

Больше сил, и меньше - жиру!

Внучка.

Одеваться по сезону -

В этом есть большой резон!

Нам простуды не нужны,

Мы беречь себя должны!

Жучок.

Мойте лапы, то есть - руки!

С пола не тащите в рот!

24

Мурка.

И тогда не будет муки,

И не заболит живот!

Мышка.

Больше двигайтесь, играйте,

Будьте бодрыми всегда!

Все.

Быть здоровыми старайтесь,

Не болейте никогда!

Поклон. Уход под веселую музыку.

**Загадки про предметы личной гигиены**

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( Зубная щётка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки. (Мыло)

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

-Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня! (Полотенце)

Ребята, а зачем нам надо полотенце?

Лёг в карман и караулю

25

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Мудрец в нём видит мудреца,

Глупец- глупца, баран- барана,

Овцу в нём видела овца,

А обезьяну- обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова ,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

-А какие предметы личной гигиены вам ещё знакомы?

(Ответы детей: расчёска, мочалка, шампунь, ватные палочки…)

частушки  
Нужно спину так держать,   
Чтобы ровненько стоять.   
Люди смотрят не дыша: Ох, осанка хороша! 

Утром, ровно в семь часов,   
Я встаю с кроватки.   
Для пробежки я готов,   
А также для зарядки!  
  
Каждый день стою у стенки,   
У меня болят коленки,   
Но без устали стою–   
За осанкою смотрю.

26

Буду по лесу гулять,   
Буду тело закалять. 

Я здоровым быть мечтаю,   
Свои мускулы качаю.  
  
На уроке я сижу,   
На учителя гляжу.   
Мне учитель говорит:   
«Сядь ровней, не повредит!»  
  
Очень любим свой бассейн,   
Плавать обожаем все.   
Приходите, всех зовем–   
Дружно вместе поплывем.  
  
За осанкой не слежу,   
Скрученный весь день хожу.   
Чтобы мне здоровым быть,   
Надо за спиной следить.  
  
С книгою в руках лежу,   
У компьютера сижу.   
Ой, купите мне очки–   
Не работают зрачки.

27

Если долго в даль глядеть,   
На зеленый цвет смотреть,   
Будешь ты здоров всегда,   
Будут сильными глаза.  
  
\*\*\*  
Чистота – залог здоровья,  
Чистота нужна везде:  
Дома, в школе, на работе,  
И на суше, и в воде.  
  
Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.  
  
Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем.  
  
Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.

28

От простой воды и мыла  
У микробов тают силы.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.  
  
Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся–  
Позабудешь докторов.  
  
Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет–  
Все на лыжи встанем.  
  
Вот я прыгнул дальше всех,  
Ждет теперь меня успех.  
А проснулся – не пойму,  
Почему я на полу?  
  
Мы бежим на перемену,  
Веселимся непременно.  
На урок потом пойдем,  
Там немного отдохнем.  
  
Если вдруг стряслась беда,  
Помощь вызови тогда.  
01, 02, 03–  
Быстро номер набери.  
29  
Если что-то вдруг случится,  
Ты сумеешь дозвониться:  
Адрес точный назови  
И на помощь позови.