**Страна Полезных привычек**

(Игра - путешествие)

**Цель**: формирование культуры здорового образа жизни младшего школьника.

Ход игры:

Здравствуйте, ребята!   Вы  любите путешествовать?

    Сегодня мы  отправимся в необычную страну. В ней живут…

***Игра «Шифровка»*** (привычка) и не одна. А какие бывают привычки? Но мы сегодня поговорим о  полезных привычках. Это удивительная страна. Каждый, кто подружился с её  жителями,  получает  ценный подарок.

 А вот что это за подарок  вы узнаете из кроссворда, который надо разгадать.

**Задание 1**. Разгадайте кроссворд и определите ключевое слово.

1.Утром рано поднимайся,

прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

людям всем нужна …(зарядка)

 2.Вот такой забавный случай:

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льет с потолка

 Мне на спину и бока!

 До чего ж приятно это,

 Дождик теплый, подогретый,

 На полу не видно луж,

 Все ребята любят…(душ)

   3. Хочешь ты побить рекорд?

       Так тебе поможет…(спорт)

                   4. Я  в подмышке  посижу,

                       И что делать укажу-

                       Или разрешу гулять,

        Или уложу в кровать  (градусник)

         5. Через нос проходит в грудь.

              И обратный держит путь.

             Он невидимый, и все же

     Без него мы жить не можем  (воздух)

6.  Ясным утром вдоль дороги

на траве блестит роса.

                                 По дороге едут ноги и бегут два колеса.

                                 У загадки есть ответ: это мой …(велосипед)

               7. Кто на льду меня догонит?

                   Мы бежим вперегонки

                   А несут меня не кони,

                   А блестящие …(коньки)

      8. Чтоб большим спортсменом стать,

                   Нужно многое  узнать.

                   Вам поможет здесь сноровка

                   И, конечно, …(тренировка)

Вы правильно отгадали – это ЗДОРОВЬЕ!

 Каждый человек  с юных лет должен заботиться о своем здоровье.  Плохое здоровье, болезни служат причиной слабой успеваемости, плохого настроения.

 Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

*«Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».*

-Как вы думаете почему?

- А чтобы здоровье было хорошим вам нужно подружиться с Полезными привычками.

   Полезная привычка №1 -  **СОБЛЮДЕНИЕ  РЕЖИМА  ДНЯ.**

**Задание 2.**  Соберите по порядку, в нужной последовательности «Режим дня».

Вам поможет Полезная привычка №2 - **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

**Задание 3**. Сегодня мы выучим одну из утренних гимнастик.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ.

 Встречаем  Полезную привычку №3 - **СОБЛЮДЕНИЕ  ЛИЧНОЙ  ГИГИЕНЫ.**

- Что такое гигиена?

- Какие предметы относятся к личной гигиене? (расческа, зубная щетка, носовой платок, мыло…)

- Какие правила гигиены вы знаете?

   ( мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;

      никогда не есть немытые овощи  и фрукты;

      чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером;

       умываться по утрам и вечерам;

       уметь пользоваться носовым платком;

       следить за чистотой одежды и обуви).

Следующая  Полезная привычка №4 - **ЗАНЯТИЕ  СПОРТОМ.**

**Упражнение « Кувшин».**

В далекой Индии - вода дорогое удовольствие. Люди ходили за водой, неся наполненный кувшин на голове. Чтобы кувшин удержать на голове, надо идти прямо, держать осанку или кувшин упадет.

Мы отправляемся к ручью.  На голову положим спичечный коробок, это наш кувшин.

Присядем, наберем воды, встанем, сделаем несколько шагов. Наша  задача сохранять равновесие и не уронить «кувшинчик».

МАЛО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ, НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

 Вы догадались, о какой Полезной привычке мы сейчас будем говорить?

Правильно! Полезная привычка № 5- **ЗДОРОВОЕ  ПИТАНИЕ.**

 - Ребята,  почтальон принес письмо от Карлсона.

*Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров.                           Ваш Карлсон.*

- Ребята, верно ли  Карлсон составил меню?

**Задание 5**.  Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него.

Рыба                   « Пепси-Кола»

   Кефир                  Чипсы

   « Геркулес»          Гречка

    Мясо                    Морковь

   Клюква              Лук

    Яблоки                 Мёд

Молоко                Капуста

Мы выбрали  только  полезные продукты.

Рыба, мясо, молочные продукты нужны нашему организму, чтобы быть сильными.

Мед, « Геркулес», гречка дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают человеку  расти, развиваться.

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают *только*вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

- Витамин  А- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение.

Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

-Витамин  С- прячется в чесноке, капусте. Луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

-Витамин  Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин  Д.

**Информационный блок:**А знаете ли вы, ребята, что некоторые  Полезные привычки пришли к нам из других стран?

Каждая страна интересна по-своему: историей, культурой, традициями. Касается это и культуры здорового образа жизни. Путешествуя по миру, вы можете привезти не только сувениры для своих близких, но и полезные привычки.

**Полезная привычка из Греции:    ЛЮБОВЬ К ОЛИВКОВОМУ МАСЛУ.**

  Из Греции к нам пришла  любовь к средиземноморской кухне и особенно полезная привычка регулярно употреблять оливковое масло.

За счет высокого содержания полиненасыщенных жирных омега - кислот оно полезно для сосудов и пищеварения, снижает риск заболеваний сердца и нервной системы.

Любовь греков к этому продукту столь велика, что они используют его в приготовлении не только салатов, всевозможных закусок и супов, но и десертов, например, рождественского печенья.

**Полезная привычка из Германии:     ВЕЛОПРОГУЛКИ.**

В отличие от греков похвастаться здоровой кухней жители Германии не могут — покушать они любят плотно. Но зато всегда не прочь прокатиться на велосипеде. Для своего железного друга немцы даже придумали шутливое называние — «дратэзель» (Drahtesel) — «проволочный осел».

Велосипедистов в Германии встречаешь повсеместно. Это офисные сотрудники, спешащие с утра на работу, и любители воскресного отдыха на природе, и пенсионеры, и молодежь, и, конечно, семьи с детьми. Для прогулок на «проволочных осликах» в Германии созданы все условия: в каждом городе несчетное количество велосипедных дорожек, которые тянутся вдоль автострад, пересекают парки, сады и  скверы.

**Полезная привычка из Китая:    ГИМНАСТИКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

Жители Китая к потребностям своего организма очень внимательны. Ведь собственное здоровье для них — это не только одна из главных жизненных ценностей, но и долг перед семьей и нацией. Именно поэтому в Китае так популярна чудодейственная гимнастика Ци-гун.

Туристы часто поражаются, встречая китайцев, выполняющих  Ци-гун прямо на улице. Такие «сходки» могут быть весьма многочисленными.

На улицах собираются группы от 2-3 до 100 человек. И все повторяют движения одного инструктора-«заводилы».

**Полезная привычка из Индии:     ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ.**

Из Индии помимо любви к свежим фруктам и овощам, занятиям йогой стоит привезти полезную привычку танцевать.

История классического танца в Индии (а он здесь существует во множестве разновидностей: кучипуди, бхаратанатьям, катхали) насчитывает тысячи лет. И интерес к этому искусству не ослабевает.

Индийцы видят в нем способ целостного совершенствования личности: духовное и физическое развитие, тренинг памяти, координации и выносливости.

Благодаря регулярным занятиям танцами вы станете  гибкими, укрепите поясницу, коленные суставы, улучшите кровообращение в спине и шее. И, конечно, уроки  кучипуди  создают прекрасное настроение.

**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ** – это тоже  Полезная привычка!

Без хорошего настроения ничего не получится.  Давайте больше улыбаться  и радоваться окружающему миру!

     Подведение итогов:

Наше путешествие подошло к концу.

*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 прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!*

*Это вовсе не секреты, как здоровье сохранить.*

*Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П** | **О** | **З** | **Т** | **Р** | **Ю** | **И** | **Т** | **Е** | **В** | **О** | **Ю** | **Е** | **Ы** | **Ш** | **Ч** | **К** | **З** | **А** | **Ш** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П** | **О** | **З** | **Т** | **Р** | **Ю** | **И** | **Т** | **Е** | **В** | **О** | **Ю** | **Е** | **Ы** | **Ш** | **Ч** | **К** | **З** | **А** | **Ш** |

*Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверно, скоро я буду здоров.                           Ваш Карлсон.*

