

**ТОГБОУ «Центр психолого-  
педагогического сопровождения и  
коррекции «Гармония»**

***«Путешествие в страну Здоровячков»***

**Внеклассное занятие**



**Воспитатель:  
Кривенцева В. А.**

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- сохранение нравственного, психического здоровья детей;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье;
- развивать речь и обогащать словарь;
- повышение мотивации на сохранение здоровья воспитанников.





# «Путешествие в страну Здоровячков»



**В путь-дорогу собираемся.  
За здоровьем отправляемся.**





# Станция «Гигиеническая»



# Советы Воды и Мыла.

- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.





# «Сказка о микробах».

*Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*



# Как надо правильно мыть руки.

- Сильно намочите руки.
- Пользуйтесь мылом.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Намыливайте руки между пальцев.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.
- Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.





# Мойдодыр.



# Пословицы о чистоте:

- *Вода все очищает.*
- *Чистота – залог здоровья.*
- *Мыло серое, а моет бело.*
- *Чистая вода для хвори беда.*
- *Где вода, там и жизнь.*
- *Кто аккуратен, тот людям приятен.*
- *Чаще мойся – воды не бойся.*
- *Чистота – лучшая красота.*



# Детские стихи





# Станция «Глаза - главные помощники человека».

«Два братца через дорожку живут, друг друга не видят»



Г Л А З А

## Оздоровительная минутка для глаз.

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.



# «Правила бережного отношения к зрению»



- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30—35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.



# Станция «Уход за зубами»

**Зуб - это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:**

- коронка - часть зуба, которая видна в полости рта;**
- шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной;**
- корень - часть зуба, которая располагается в челюсти.**



# Как правильно чистить зубы.

- Направьте щетку под углом 45 градусов волосками в сторону десен. Такие движения увеличивают кровообращение в деснах и укрепляют их.
- Чистите все боковые и наружные (губные и щечные) поверхности верхних и нижних зубов.
- Чистите все жевательные поверхности верхних и нижних зубов.
- Чистите все внутренние (язычные) поверхности верхних и нижних зубов.
- Чистите все поверхности больших коренных зубов.
- Чистите все внутренние (язычные) поверхности передних зубов и межзубные промежутки.



# Игра на внимание «Советы»





## Практические советы по уходу за полостью рта.

- Ешьте фрукты и овощи.
- Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.
- Чистите зубы не менее двух раз в день: после завтрака и перед сном.
- Меняйте зубную щетку каждые три месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.
- Дважды в год посещайте стоматолога, и тогда у вас будет ослепительная улыбка!



# Станция «Правильное питание»

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы  
сесть,  
Чтобы прыгать,  
кувыркаться,  
Песни петь, дружить,  
смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть, нужно  
правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*



# Практические советы правильного питания .

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Ешьте разнообразную пищу.
- Принимайте пищу 4 раза в день.
- Ужинайте не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Обязательно завтракайте перед школой.
- Ешьте больше овощей и фруктов.
- Остерегайтесь очень острого, соленого, жареного, копченого.
- Поменьше употребляйте сладостей.



# Светофор питания

Еда без  
ограничени  
й

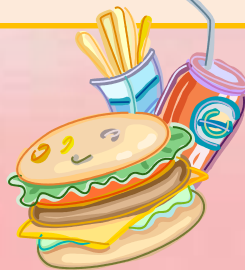


В меньшем  
количестве



Вредно-  
нужно  
остерегаться





полезно

вредно



# ***Золотые правила питания:***

- **Главное — не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**





# Станция «Угадай-ка»



# Добрый доктор...





# О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?



**Не переедать, не жадничать.**



**Какой мультипликационный мальчик  
стремился к жизни в деревне  
Простоквашино?**



**Дядя Федор.**

# В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

**«... Надо, надо  
умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым  
трубочистам –  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!...»**



**«Мойдодыр»**

**Какой мультипликационный герой  
произносил фразу: «Давайте жить  
дружно»**



**Кот Леопольд**



**Какое желание Жени, в сказке «Цветик-семицветик» оказалось самым правильным?**



**Пожелать Вите здоровья.**

# Чтоб здоровье сохранить...

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
Следует, ребята, знать, нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться.  
У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!  
Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда, витаминами полна!  
Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда!  
Вот вам добрые советы, в них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить, научись его ценить!



# Станция «Хорошего настроения»

Страна Здоровячков





# Спасибо за внимание!

Желаю вам никогда не болеть, быть  
бодрыми и энергичными Будьте все  
здоровыми, счастливыми, чаще  
улыбайтесь и радуйте своих  
близких людей.



# Интернет-источник

- <http://i015.radikal.ru/1203/b7/ae3b9fa66d82.jpg>
- <http://pedsovet.su/load/418-1-044177>
- <https://yandex.ru/images/search?text=картинки+зож>
- <https://yandex.ru/images/search?p=1&text=зож%20картинки%20анимации>
- Разработка внеклассного занятия «Путешествие в страну Здоровячков»