**Тема: Путешествие по Тропе Здоровья.**

**Цели:**

-Расширение знаний детей о здоровом образе жизни;

**Задачи:**

-Формировать у учащихся интерес к здоровому образу жизни.

-Учить наблюдать, сравнивать, делать выводы, обобщать знания.
-Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

-Воспитывать чувство коллективизма.

**Ход занятия.**

**I. Вводное слово.**

**-** Ребята, наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать, плавать и не болеть.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье? Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться.

-Что же такое здоровье? (Ответы учащихся).

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

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

-Скажите, ребята, а можно ли купить здоровье за деньги? (Ответы учащихся).

-Послушайте стихотворение и подумайте, можно ли купить здоровье за деньги.

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

*(А. Гришин )*

Здоровье – это бесценный клад, который дан человеку.

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие по Тропе Здоровья.

Впереди нас ждут испытания. Итак, мы отправляемся в путь!

**1.Станция «Мойдодыр»**

Мы сейчас проверим, знаете ли вы, ребята, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? Для этого вам нужно отгадать загадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было…

       Что же это? ( Мыло)

1. Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. ( Зубная щётка)

1. Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой,

В ванной он без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Резинка  Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

 Вымыть спинку до красна. ( Мочалка)

-Молодцы!

5. Хожу-брожу не по лесам,
      А по усам, по волосам,
      И зубы у меня длинней,
     Чем у волков и медведей. (Расческа)

6. Говорит дорожка – Два вышитых конца:
    - Помылься хоть немножко,
    Чернила смой с лица!
      Иначе ты в полдня,
      Испачкаешь меня. (Полотенце)

**2. Станция «Разминка»**

(Следить за правильным положением тела детей.)

Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена    вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружком,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Подскакивают 10 раз).

**3. Станция «Полоса препятствий».**

Делимся на 2 команды, у каждой небольшая полоса препятствий. В конце лежат шарики. Участник проходит, берет шарик и возвращается назад. И так пока вся команда не перенесёт шары

**4. Станция «Туннель».**

Проползи через туннель и вернись назад.

**5.Станция «Обруч»**

Попади в обруч

**6.Станция «Кегли».**

Сбей кегли

**7.Станция «Хорошее настроение».**

Без хорошего настроения ничего не получится. Оказывается, что плохое настроение может принести вред нашему организму. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случиться какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя большая неприятность через несколько дней будет вами забыта и не стоит из-за нее расстраиваться и огорчать своих близких, друзей, тех людей, которые любят вас.

-Ребята, если вы будете выполнять правила, о которых мы говорили сегодня, вы никогда не заболеете и у вас будет всегда прекрасное настроение.