



**Воспитательное  
занятие  
«Путешествие в  
страну  
«Здоровейка».**

Презентацию выполнила воспитатель группы  
продлённого дня Шитова О. И.



Кто это спросонок  
Хмурится с утра?  
Это первоклассник –  
В класс ему пора.  
В школу первоклассник  
Ходит по часам.

Вот без провожатых  
В класс идет он сам.  
Входит в класс, в котором  
Двадцать пять ребят.  
Все ребята хором:  
«Здравствуй!» - говорят.

Книжки и тетрадки у ребят в порядке.  
Все они уроки знают назубок.  
Мы пришли сюда учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно,  
Слушаем внимательно.



Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.



Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.



Мы жители из города  
«Лентяйство» просят  
помочь нам  
избавиться от лени.  
Лень делает нас  
смешными,  
беспомощными,  
больными,  
грязнулями.





# “НЕХОЧУХА”

A decorative green background on the left side of the page, featuring stylized leaves and several butterflies of various sizes and shades of green.

Если долго ты в постели провалялся,  
Если выучить уроки не успел.  
Если маме помогать ты отказался.  
Значит, ленью ты серьезно заболел.  
Ленью можно друг от друга заразиться.  
Лень прилипчива, как клей или смола,  
И одно лекарство только есть — трудиться.  
Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час.  
Того не надо по утрам будить по десять раз.  
И он не станет говорить, что лень ему  
вставать,  
Зарядку делать, руки мыть и застилать  
кровать.  
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,  
И раньше, чем звенит звонок, за парту в  
школе сесть.



# 1 Остановка «Движение – жизнь»

«Кто много ходит, тот долго живёт».



## Правилам движения.

- Каждое утро начинайте с зарядки.
- Дорога в школу – прогулка пешком.
- Играйте в подвижные игры. Они помогают быть здоровыми и стройными.
- На занятиях физкультуры будьте активны.
- Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и на лыжах..



## 2 Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

«Чисто жить – здоровым быть».





Если будешь чистым сам и  
твоя одежда, то  
будешь здоровым.

Что нужно содержать в  
чистоте?



# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смочим теплой их водою,



Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трем ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики -  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,  
Смоем все бактерии.  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными,  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран,  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.



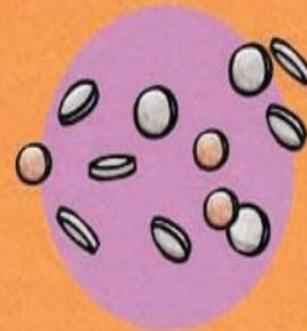
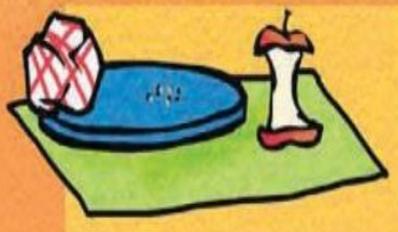
# 10 поводов вымыть руки

6. После игры с животным и после улицы

7. После того, как ты считал деньги

1. Перед едой

2. После еды



3. Если ты чихал, кашлял или сморкался

4. Если ты потер глаза

5. Если ты чистил нос

8. После слез

9. После туалета

10. Когда руки грязные



### 3 Остановка «Угадайка»





1. Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник  
И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,  
Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

2. Рано утром на рассвете  
Умываются мышата и .....

И котята, и утята, И жучки, и  
паучки.



3. Мимо курица бежала  
И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

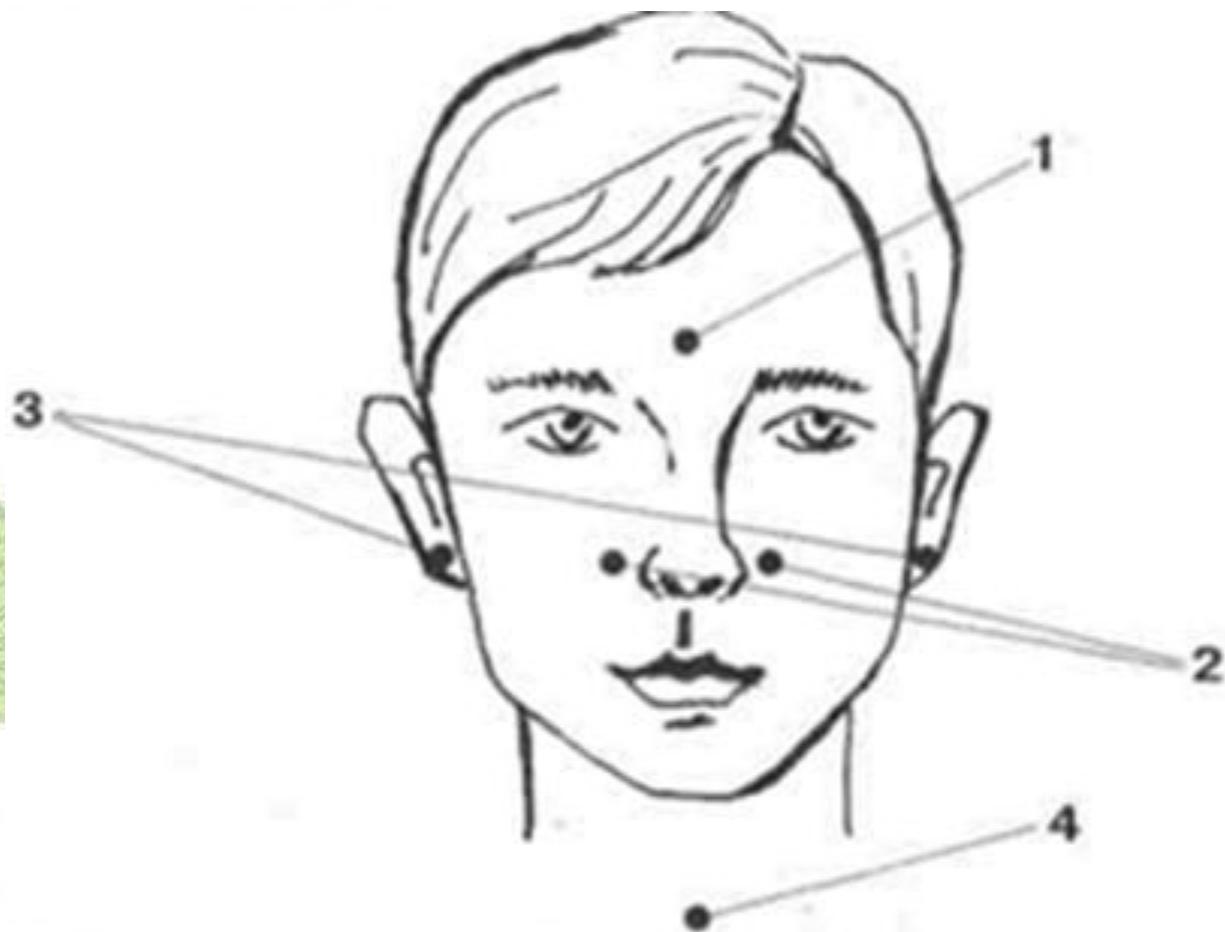
Запылила, закоптила,

Загубила нас она...

## 4 Остановка «Неболейка».



# Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.



Точки: 1 – красная точка, 2 – две синие точки, 3 – две жёлтые точки, 4 – зелёная точка

## Пословицы о здоровье

Дайте средство от лени, от могу, но не хочу.

Есть душистое втирание от укусов комаров,

Есть микстура от мигрени от чиханья, проглотил и будь здоров.

Есть микстура от мигрени, а лекарства нет от лени.





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 прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Быть здоровым!



[www.den-medika.ru](http://www.den-medika.ru)