**Акция 20 шагов к здоровью**

**Тема: «Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1.Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

2.Формирование представлений о значении правильного питания, личной гигиены в системе здорового образа жизни.

3.Воспитание правильного отношения к спортом, популяризация спорта.

**Оборудование:** интерактивная доска, пословицы о здоровье, режим дня, песня о спорте, песня «Обжоры», вреде курения.

**Психологический настрой**

**Воспитатель**: Добрый день! Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит то, как он будет трудиться, обращаться с окружающими. Очень важно, чтоб каждый день начинался у вас с хорошего настроения. Давайте каждый день будем улыбаться. **Улыбка-**залог хорошего настроения, улыбкой мы дарим друг другу здоровье и радость.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему люди говорят друг другу: «Здравствуйте»? (Потому что в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья. И, наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. И нужно суметь сохранить его на долгие годы. Задача совсем не легкая, особенно в наше трудное время. И, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.)

В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нём надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спохватываются только тогда, когда здоровью уже причинён вред.

**Постановка цели.** - Сегодня на уроке мы поговорим о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы как можно дольше оставаться такими же красивыми и здоровыми. А теперь приступим к нашему журналу, который мы назовем «Здоровячок».

**– Здоровье** – бесценный дар природы. Мало кто знает, что 10% здоровья нам даётся генетически (от родителей), 5% дает медицина, что 10%-от окружающей среды, 75% здоровья зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Часто мы забываем, что потерять здоровье легко, а вернуть очень трудно.

**А что такое крепкое здоровье?**

**1.**Кто знает, что такое

Крепкое здоровье?-

Значит с радостью учиться,

Бегать, прыгать, веселиться.

Утром с солнышком вставать,

Заправлять свою кровать.

И по распорядку

Делать физзарядку.

**2.**Чистить зубы, умываться,

Обтираться, закаляться,

Потому что чистота –

Это свежесть, красота.

Вовремя за стол садиться,

За едой не торопиться.

И поменьше есть конфет:

В сладком витаминов нет.

**3.**А ещё любить природу,

Чистый воздух, зелень, воду.

Птиц, зверюшек защищать

И жучков не обижать.

Понапрасну не сердиться,

Не капризничать, не злиться.

Скуку выгонять и лень,

По режиму строить день.

**Презентация страниц:**

**«Гигиена – основа здоровья».**

**4.** С каждым днём здоровеет,

Кто так полон и сил, и добра,

Кто подтянут, наряден,

И красив, и опрятен,

Кем любуется вся детвора.

**5.**Вам, друзья, открыть готовы

Мы один секрет простой:

Тот, кто хочет быть здоровым,

Дружить с чистотой!

**-Какие правила личной гигиены вы знаете?** (Чистить зубы, мыть лицо, руки, ноги, раз в неделю - в

баню; подстегать ногти, волосы; следить за одеждой)

**а**) Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубом

Лягут волосы рядком. **(Расческа)**

**б)** Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щетка)**

**в)** Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

**г)** Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было

Что, ребята? **( Мыло)**

**д)** Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет. **(Зеркало)**

**е)** Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукой,

Что это такое? **(Полотенце)**

**ж)** Вот какой забавный случай

Поселились в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока**. (Душ).**

**«Спорт» прослушивание песни «Герои спорта»**

**6.** На свете чтобы долго жить,

Со спортом надобно дружить:

Тренироваться, закаляться,

Водой холодной обливаться.

Коль хочешь быть ты смелым, ловким,

Ходи, дружок, на тренировки

И закаляйся, словно сталь, как богатыри когда-то встарь!

**- Какие виды спорта вы знаете?**

- Что дают нам физические упражнения?

- Как вы можете укрепить свое тело?

**7.** Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо:

Много пользы от нее.

Стать здоровым - вот награда

За усердие твое.

**Физическая зарядка-** лучшее средство для здоровья и молодости. Для красоты и здоровья тела необходимо вырабатывать правильную осанку, систематически заниматься физическими упражнениями.

*-* ***«Здоровье человека*** *– это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».*

**- Три вида здоровья. Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. - **Психическое здоровье** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. - **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**«Правильное питание»**

**8.** Человеку надо 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.

**Прослушаем песни «Обжоры»**

**- Назовите основные правила питания:**

- Главное – не переедайте.

-Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

-Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень острого и соленого.

- Ешьте овощи и фрукты: они настоящие хранилища витаминов.

- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

**Ешь здоровую пищу**

**Играй « Мой совет»**

Вам, мальчишки и девчёнки,

Приготовила стишки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши,

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

**Постоянно нужно есть**

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простаквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Не грызите лист капустный,**

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

**Говорила маме Люба:**

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

**Блеск зубам чтобы придать,**

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

**Ох, неловкая Людмила**

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

**Навсегда запомните,**

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

**Зубы вы почистили**

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

**Запомните совет полезный,**

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

- Каждый из вас знает, что здоровье человека во многом зависит от того, что он кушает. Составь меню на один день для школьника.

**«Режим дня»**

**9.** 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 вставить,

**10.**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.

**Режим дня** - разумное распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых.

**Сценка «Режим дня»**

( Вбегает взъерошенный Вовочка)

**Воспитатель:** Вова, ты откуда такой взъерошенный? Кстати. Ты знаешь, что такое режим?

**Вовочка:** Конечно! Режим?…Режим?.. Это – куда хочу, туда скачу.

**Воспитатель**: Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

**Вовочка:** Даже перевыполняю!

**Воспитатель**: Как же это?

**Вовочка:** По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

**Воспитатель:** Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

**Вовочка:** Знаю! Подъем, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, школа, обед.

**Воспитатель:** Хорошо.

**Вовочка:** А можно еще лучше!

**Воспитатель:** Как?

**Вовочка:** Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

**Воспитатель**: Ну нет. При таком режиме вырастает из тебя лентяй и неуч.

**Вовочка:** Не вырастет.

**Воспитатель:** Это почему же?

**Вовочка:** Потому что мы с Ниной Ивановной выполняем весь режим.

**Воспитатель:** Как это с Ниной Ивановной?

**Вовочка:** А так: половину - я, половину – Нина Ивановна. А вместе мы выполняем весь режим.

**Воспитатель:** Не понимаю, как это?

**Вовочка:** Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку – Нина Ивановна, умывание – Нина Ивановна, уборку постели – Нина Ивановна, завтрак – я, прогулку – я, уроки - мы с Ниной Ивановной, обед – я…

**Воспитатель:** И тебе не стыдно?

( Обращаясь к зрителям )

**- Ребята**, правильно выполняет режим дня Вовочка? А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

Задание.

**- А теперь давайте вместе составим режим дня школьника.**

* 7.00- Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.
* 7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.
* 7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.
* 8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.
* 8.30-14.00- В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.
* 13.15-14.00- Обед.
* 15.00-17.00- Пришло время постараться за уроки приниматься. Самоподготовка.
* 17.00-17.15- Полдник.
* 17.15-19.00- Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть.
* 19.00-19.15- Ужин.
* 19.15-20.15- Спорт зал.
* 20.20-20.50- Вечерние процедуры.
* 21.00- Знай: спокойный, крепкий сон тебя очень нужен он.

**Всем запомнить нужно!** Кто с режимом дружит. Никогда не тужит! Помни твердо, что режим людям всем необходим!



**«Вредные привычки»**

- Что относиться к вредным привычкам?

- Почему их называют вредными?

**«Песенка о вреде курения»**

8. Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 15 минут.

1 пачка в день- в год в легких накапливается 1 кг смолы.

Среди курильщиков смертность вдвое выше, чем у некурящих.

Никотин замедляет рост,

Ухудшает работу сердца.

Головной мозг не получает необходимого количества кислорода.

Ухудшается память и внимание.

Сейчас ребята разыграют ситуацию, она может пригодиться не только в конкретном случае, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет.

(**Закурить, выпить, прогулять урок)**

- Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее( участники А иБ)

А: Давай закурим!

Б: Мне нельзя.

А: Почему?

Б: Меня родители увидят.

А: А мы отойдем за угол.

Б: мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А: Ну ты же не умрешь от одной сигареты?!

Б:А я «наши» сигареты не курю.

А: У меня иностранные.

Б: А я от спичек не прикуриваю

А: А у меня зажигалка.

Б: Нет, меня родители увидят.

А: Мы пойдем в подвал.

Б: В замешательстве и не знают, что ответить.

- Кто победил, кто был убедительнее? (А) Что можете сказать про участника Б ?

**Какой вред приносит алкоголь?**

Гастрит, язва желудка, рак желудка, цирроз печени. Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка. Ухудшает работу сердца.

**Какой вред наносит наркотики?**

Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению неизлечимого заболеванию – СПИДа.

Нарушается деятельность сердца, мозга, печени. Наркоманы проживают очень короткую жизнь, умирают в молодом возрасте.

**Подведение итогов.**

- Что же такое здоровый образ жизни?

**11.** Чистить зубы каждый день,

Умываться нам не лень.

На ночь не переедать

И режим всем соблюдать.

**12.** Да, важно быть всегда здоровым,

Чтобы быть всегда веселым,

Чтоб не кашлять, не чихать,

Чтобы маме помогать.

Чтоб играть и веселиться,

И с игрушками водиться,

Или что-нибудь еще.

Быть здоровым – хорошо!

**13.** Эти слова в разговоре полезны,

С ними легко на прогулке и дома,

Будет приятно их слышать любому:

Будьте здоровы!

Эти слова всем известны, не новы,

Но я еще повторяю все равно:

Добрые люди, будьте здоровы!



- Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.

-Нельзя попусту растрачивать своё здоровье.

В мире много богатств, но здоровье - самое главное богатство человека. Надеюсь, что наше мероприятие убедило вас, что заботиться о своем здоровье необходимо с детства, и только здоровый человек по-настоящему счастлив. Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: «Будьте здоровы!».

Мероприятие проведено на высоком уровне. Цели достигнуты. Подготовили и провели воспитатели: Дрёмова Наталья Анатольевна, Романенко Нина Ивановна.