**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 занятия спортом, популяризация спорта.  
Оборудование: интерактивная доска, пословицы о здоровье, режим дня, песни о спорте, о вреде курения.

*Психологический настрой.*

-Здравствуйте, ребята и уважаемые гости. Какое красивое и полное смысла слово "здравствуйте".

1. Добрая ласковость слова  
Стерлась на нет в ежедневном привете.  
"Здравствуйте" - это же - "будьте здоровы!"  
Это же - дольше живите на свете!

-Итак, "Здравствуйте" - это пожелание человеку здоровья. Давайте и мы подарим друг другу здоровье и, значит, получим для себя частичку здоровья. Со своим соседом поздоровайтесь сначала глазами, затем улыбкой, возьмитесь за руки и скажите: "Здравствуй!". Сделали? Молодцы!

Чувствуете прилив энергии, сил! Это не удивительно, потому что сейчас вы добавили друг другу здоровья.

Постановка цели.

-Сегодня на уроке мы поговорим о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы как можно дольше оставаться такими же красивыми и здоровыми. Для этого мы с вами создадим свой детский журнал о здоровье.

-Здоровье - бесценный дар природы. Мало кто знает, что 10 % здоровья нам дается генетически (от родителей), 5% дает медицина, а 85% 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?

2. 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. 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. А еще 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.

-А теперь приступим к нашему журналу, который мы назовем "Здоровячок".

**Презентация страниц:**

**"Гигиена - основа здоровья"**

3. С каждым днем здоровеет, Кто так полон и сил, и добра, Кто подтянут, наряден, И красив, и опрятен, Кем любуется вся детвора. Вам, друзья, открыть готовы Мы один секрет простой: Тот, кто хочет быть здоровым, Дружит с чистотой!

-Какие правила личной гигиены вы знаете?

*(Чистить зубы, мыть лицо, руки, ноги, раз в неделю - в баню; подстригать ногти, волосы; следить за одеждой)*

Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

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

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было

Что, ребята? *(Мыло)*

Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет. *(Зеркачо)*

Вафельное и полосатое, Гладкое и лохматое, Всегда под рукою, Что это такое? *(Полотенце)*

**"Спорт"**

*Слайд-шоу "Спорт" (На песню "Герои спорта")*

4. 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 укреплять свое тело?

5. *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.

*Физзарядка под песню "Зверобика".*

**"Правильное питание"**

6. 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.

*Прослушивание 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.

**Игра "Мой совет"**

Вам, мальчишки и девчушки,

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, простоквашу.

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.

**игра что полезно, что не полезно***:*

* Сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Что полезно, что не полезно для организма".
* На экране вы увидите некоторые продукты. И вы должны выбрать только те продукты, которые считаете полезными для здоровья.

Слайд (яблоко, кефир, торт, геркулес, пепси, капуста, морковь, конфеты, лук, "марс", "баунти",чипсы)

* Скажите, какие из них полезны для здоровья? *(Ответы детей)*
* **А** что еще можно добавить к полезным продуктам? *(Ответы детей)*

-А что бы вы добавили к неполезным продуктам? (Ответы детей)

**Работа в группах:**

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

**"Режим дня"**

7. 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.

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

**Сценка "Режим дня"**

*(Вбегает взъерошенный Вовочка)*

**Учитель:** Вова, ты откуда такой взъерошенный? Кстати, ты знаешь, что такое режим?

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

**Учитель:** Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

**Вовочка:** Даже перевыполняю!

**Учитель:** Как же это?

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

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

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

**Учитель:** Хорошо.

Вовочка: А можно еще лучше!

Учитель: Как?

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

**Учитель:** Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

**Вовочка:** Не вырастет.

**Учитель:** Это почему же?

**Вовочка:** Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

**Учитель:** Как это с бабушкой?

**Вовочка:** А так: половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**Учитель:** Не понимаю, как это?

**Вовочка:** Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку - бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак - я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой, обед - я...

**Учитель: 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 -13.00* - В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

***13.15-14.00*** - По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

*15.00-17.00* - После школы погуляй, про обед не забывай.

*17.00-19.00* - Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

*19.00-20.00 -* Дома маме помоги и немного отдохни.

*20.00-21.00 -* Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть или с мамой посидеть.

*21.30* - Знай: спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

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

**"Вредные привычки"**

-Что относится 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 1кг смолы.

Среди курильщиков смертность вдвое выше, чем у некурящих. Курильщики чаще страдают от кашля и простуды.

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 пред-лагают сделать то, чего он не хочет.

*(Закурить, выпить, прогулять урок)*

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

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 знает, 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 наносят наркотики?**

Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению неизле­чимого заболевания - СПИДа.

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

**Подведение итогов.**

-Что же такое здоровый образ жизни?

9. Чистить зубы каждый день, Умываться нам не лень. На ночь не переедать И режим всем соблюдать.

10. 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!

11. 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 повторю все равно: Добрые люди, будьте здоровы!

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!".