**«Быть здоровым – это здорово!**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни;

- формировать культуру здорового образа жизни;

- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Задачи:** обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде

организму человека;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- продолжение формирования неприязненного отношения к вредным

привычкам.

Оборудование: таблички с надписями полезных и вредных для здоровья факторов. На стенде оформлена выставка детских рисунков.

« Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял».  (Русская пословица)

- Здравствуйте! Когда люди встречаются, они говорят друг другу слово «здравствуйте», а зачем? Это слово употребляется как приветственная фраза, а на самом деле оно означает пожелание здоровья человеку. Здравствовать – это значит быть здоровым человеком. Именно о здоровье мы и поговорим сегодня. Что значит быть здоровым? (Учащиеся высказывают своё мнение.)

Перед нами пустой чемодан. Давайте по очереди положим в него только то, что поможет нам в жизни оставаться здоровыми, весёлыми и бодрыми.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

Учащиеся: С зарядки!

Учитель: Правильно! Я тоже вам предлагаю встать и под музыку сделать веселую зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

И руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

Учитель: А сейчас поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. Есть такие? А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что для человека стало естественным болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказывают, что человек должен жить 150–200 лет! Возможно ли это? Я хочу назвать имя одного очень интересного человека – Порфирий Иванов. Кому знакомо это имя и чем? *(Ответы детей.)*

Ученик: Наверное, всему миру известна его система закаливания организма. Она заключалась в обливание водой и купание в водоемах круглый год, хождении по снегу босиком*.*

Учитель: Как называют людей, купающихся зимой в водоемах? *(Моржи.)* Какие еще виды закаливания вы можете назвать? *(Обливание ног, обтирание, массаж, дыхательная гимнастика и др.)*

Ученик: Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.
Ученик: И зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся–
Позабудешь докторов.
Ученик: Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет–
Все на лыжи встанем.
Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
Учитель: И первыми в нашем чемодане «Здоровья» оказываются утренняя зарядка, спорт и закаливание.

В народе говорят: «Чистота – залог здоровья». Почему?

Ученик: Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Ученик: Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро,
Вымыть ручки чисто-чисто.
Ученик: Хороша морковка с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Ученик: Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ.
Там живот болит, озноб,
А всему виной — микроб.

Ученик: Мойте руки и плоды,

чтобы не было беды

Ученик: Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
Ученик: А захотелось пожевать
Зефир иль бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!

Учитель: Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

Ну что, ребята, возьмём «чистоту» с собой? (Ответы учеников)

Ребята, перед нами следующая вещь для нашего багажа.

Это здоровое питание.

- Какое питание можно считать здоровым?

( *разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)*

-Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах?

(*Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.)*

-А что значит «разнообразие»?

Ученик: Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Ученик: Хочешь быть здоровым?

Дары бери садовые!

Витаминная родня—

Дети солнечного дня!

Ученик: Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит кушать лук—

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

Ученик: Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.
Учитель: А сейчас прошу выйти двух помощников и помочь мне собрать сначала те продукты, которые помогают нам быть здоровыми, а потом те, чья польза для здоровья сомнительна.

Ученик: Золотые правила питания:

1. Главное - не переедайте.

Ученик: 2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Учитель: Отдых и труд - рядом живут.

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня.

Ученик: Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Ученик: Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила:

*Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!*

Учитель: Ребята, бывает и такое, что режим дня сбивается. Поэтому двум учащимся такое задание: Нужно собрать и прикрепить к доске таблички с пунктами из режима дня. Кто это сделает быстрее и правильнее. А мы поддержим наших участников.

Учитель: «Алкоголь», «курение», «наркомания» – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

А я хочу пригласить на сцену 4 человека для участия в следующем конкурсе. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц.

*Пословицы.*

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)*

2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. *(Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)*

3. С хмелем познаться – с честью расстаться. Пьянство заглушаетрассудок исовесть. *(Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)*

4. Пить до дна – не видать добра. *(Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)*

*Учитель обсуждает вместе с залом ответы детей, подводит итог.*

Учитель: Курить – здоровью вредить! Во всем мире миллионы людей бросают курить. Последуем положительному примеру! И я предлагаю сейчас выйти трём мальчикам и трём девочкам. Задание будет следующим. Мы на каждом шагу сталкиваемся с рекламой табачных изделий. Я же предлагаю вам сейчас придумать и изобразить антитабачную рекламу. На выполнение задания вам отводится 3 минуты.

Учитель: Ну а пока наши участники думают и готовятся к выступлению, мы с вами проведем небольшую викторину. Все ли из вас знают, что лекарственные растения приносят огромную пользу организму? Я предлагаю вам отгадать загадки о лекарственных растениях и рассказать, при каких заболеваниях они используются.

*Загадки:*

1. Летом рад я свежей

Ягоде медвежьей,

А сушеная в запас

От простуды лечит нас.

*(Малина.)*

2. Весной растет,

Летом цветет,

Осенью осыпается,

Зимой отсыпается,

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа,

Кашля и хрипа.

*(Липа.)*

3. Что за травка угощает

На лугах в лесной глуши?

Человека – добрым чаем,

Пчел – нектаром от души.

*(Иван-чай.)*

4. Травка та растет на склонах

И на холмиках зеленых.

Запах крепок и душист,

А ее зеленый лист

Нам идет на чай.

Что за травка, угадай?

*(Душица.)*

5. Тонкий стебель у дорожки,

На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук.

*(Подорожник.)*

Учитель предлагает посмотреть выступления команд с антитабачной рекламой.

Учитель: Ребята, вы решили, что мы не положим в наш чемодан «Здоровья»?

*(Алкоголь, сигареты и наркотики)*

Учитель: Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Алкоголь, никотин, наркотик – это яд. Спорт, гигиена, питание, режим, закаливание – все это слагаемые активного и здорового образа жизни, а значит, это и есть истинные друзья нашего здоровья, которые и будут нас сопровождать в жизни. А вот будем мы здоровы или нет – зависит полностью от нас.

Но что же мы забыли положить в наш чемодан? Молодцы! Правильно!Хорошее настроение – жизни продолжение.

Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

Я благодарю всех участников сегодняшней встречи и желаю всем вам крепкого здоровья, успехов во всем, отличного настроения!