**Российская Федерация**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Ростовской области**

**«НОВОШАХТИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

Воспитательное мероприятие

по пропаганде и профилактике ЗОЖ

для воспитанников 2 класса

***Здоровье дороже всего***

Подготовила и провела

воспитатель Артемова О. М.

сентябрь 2020 год

Сценарий воспитательного часа с элементами игры

«Здоровье дороже всего»

**Цель:** уточнять и закреплять знания о режиме дня, знания и навыки в области здоровья, умение осуществлять полученные знания в жизни.

**Задачи:**

Образовательная: ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Воспитывающая: воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.

Развивающая: способствовать расширению знаний и навыков по гигиенической культуре; реализация усвоенных знаний и представлений в реальном поведении.

**Форма проведения:** воспитательский час с элементами игры.

**Оборудование:** мультимедиапроектор, презентация, магнитная доска, рецепты здоровья, листы (по количеству детей), ручки, маркеры, листы с пословицами.

**Ход воспитательного часа:**

1.Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, уважаемые гости. Здравствуйте! Ведь наш воспитательский час посвящен тому, что делать, чтобы быть здоровым.

Упражнение – энергизатор **«Давайте поздороваемся»**

-А чтобы было проще воспользоваться нашими советами, начнем наш воспитательский час **«Здоровье дороже всего».**

2. .Итак, мы начинаем. Но, работать мы будем необычно. Каждая группа будет заполнять **«Листок здоровья»** (рисовать схематично необходимые предметы, действия для сохранения здоровья).

1 группа - питание

2 группа - гигиена тела и вещей

3 группа – спортивное направление

4 группа - отдых

5 группа -

**Подведение итога.**

- Ребята, а что такое ЗОЖ ? (ответы детей из их работ)

3. Упражнение «Пословицы о здоровье»

– Еще с древних времен люди хотели быть здоровым и крепким. Поэтому придумывали всякие пословицы и поговорки.

«Здоровому – все здорово!»

«Болезнь человека не красит»

«Труд – здоровье, лень – болезнь»

«Здоровье дороже богатства»

«К слабому и болезнь пристает»

«Кто любит спорт – здоров и бодр»

«В здорово теле – здоровый дух».

«Ум да здоровье всего дороже».

«Здоровье дороже золота».

«Чистота – залог …здоровья!»

«Чисто жить – здоровым …быть».

«Грязь и неряшливость – путь… к болезням!»

«Здоровый человек – богатый человек»

«Здоровьем слаб, так и духом не герой»

4. **Упражнение «Коссворд».**

1.Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.  
Он невидимый, и все же без него мы жить не можем (воздух).

2. Жесткая щетинка, гладенькая спинка. Кто со мной не знается, тот от боли мается (зубная щетка).

3. Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый (гребешок).

4. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным. Заправляю сам кроватку, быстро делаю…(зарядку).

5. Ускользает, как живое, но не выпущу его я. Дело ясное вполне – пусть помоет руки мне (мыло).

6. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим (коньки).

7. В морях и реках обитает, но часто по небу летает. А наскучит ей летать, на землю падает опять (вода).

8. Сперва, с горы летишь на них, А после в гору тянешь их (санки).

9. Светит, сверкает, всех согревает (солнце).

10. Две новые кленовые подошвы двухметровые: На них поставил две ноги – и по большим снегам беги (лыжи).

11. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое, Всегда под рукою – что это такое? (полотенце).

– Какое ключевое слово у нас получилось**? ( Режим дня)**

5. Упражнение **«Тропинка»**. Цель: снижение утомляемости, эмоционального и физического напряжения.

6. Блиц – викторина **«Что вредно, а что полезно?»**

* Читать лежа …
* Смотреть на яркий свет …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть близко телевизор…
* Оберегать глаза от ударов …
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …
* Долго играть в телефоне…
* Много есть сладкого…. (печеного, фруктов)
* Соблюдать режим дня
* Поздно ложиться спать…
* Высоко класть подушку для сна..
* Нарушать правила поведения…

7. Упражнение **«Походи и прикоснись»** Цель: активный отдых.

8. **Воспитатель.** Как вы помните, тема воспитательского часа звучит так «Чтобы быть здоровым?». Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно. Но чтобы подняться на вершину он должен соблюдать правила здорового образа жизни. Я предлагаю вам правила ЗОЖ.

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное и регулярное питание (не менее трех раз в день);
2. Достаточное потребление витаминов (детям не мене 500г фруктов и овощей в день);
3. Длительное пребывание на свежем воздухе;
4. Занятие спортом, активными видами деятельности;
5. Спокойный и продолжительный сон (не менее 8 часов);
6. Водные и воздушные процедуры;
7. Закаливающие процедуры;
8. Душевное здоровье (улыбаться, говорить друг другу добрые слова);
9. Выполнение правил личной гигиены.
10. Мы все сегодня много потрудились и пришли к выводу, что здоровье – это самый дорогой дар и он находится в наших руках. Будем же его беречь. А теперь поблагодарим друг друга за сегодняшнее занятие. **Упражнение «Салютики».**