# Устный журнал

# «Если хочешь быть здоров»

****

**Цели и задачи:**

* формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* учить детей активному отдыху;
* убедить детей в необходимости здорового питания;
* закрепить знания об утренних процедурах;
* уточнить и расширить представления детей о правилах здорового питания, активного отдыха, сна, личной гигиены;
* довести до сознания детей необходимость бережного отношения к своему здоровью.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят

это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

**Ведущий.**

Быть здоровыми хотят   
И взрослые, и дети.  
Как здоровье сохранить?  
Кто может ответить?

Сегодня мы поговорим о том, что вы сами сможете сделать для укрепления своего здоровья.

Ответы на все вопросы вы можете найти в нашем журнале «Если хочешь быть здоров». **Слайд 1**  
Сейчас откроются страницы устного журнала. Наш журнал – как настоящий. Только его не читают, а смотрят и слушают. Журнал совсем короткий, но все же он может подсказать многим из вас, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье и стать успешным во всем.   
Страницы журнала пройдут перед вами одна за другой. Смотрите и слушайте устный журнал «Если хочешь быть здоров»!

### *1-я страница.* «Утро начинается» Слайд 2

**Ведущий.** Ребята, вы все прочитали название страницы? Можете повторить? А как начинается ваше утро?  
-Умываемся, чистим зубы. **Слайд 3**

-Расскажите как вы чистите зубы.



Зубы нам почистить нужно.  
В руку щеточку возьмем,   
Зубной пасты нанесем.

И взялись за дело смело.  
Зубы чистим мы умело:  
Сверху вниз и справа влево.  
Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри   
Ты старательно потри.   
Чтоб не мучиться с зубами,   
Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно –   
Ведь поранить десны можно...   
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснем.

Нам понадобится кружка...  
Улыбнитесь-ка друг дружке!  
Поработали умело –  
Наши зубки стали белы.

Итак, мы умылись, постель застлана. Что теперь будем делать дальше? (Зарядку). **Слайд 4**

Кто из вас делает зарядку каждое утро? Особенно полезна зарядка на свежем воздухе.

**Ведущий.** А теперь настало время завтрака. **Слайд 5**

Завтрак должен быть плотным. Мы должны употребить утром примерно четвертую часть дневной нормы калорий. Почему?

Выберите, что можно есть на завтрак.

***Задание.*** Выбрать нужные карточки – каша, хлеб, конфеты, чай, творог, молоко, пирожное, бутерброд с колбасой, бутерброд с сыром, хлеб с маслом, халва, варенье, печенье.

Очень полезно по утрам есть кашу. **Слайд 6**

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная. Недаром про слабых людей говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения с противниками варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

### *2-я страница.* «Здоровое питание – отличное настроение»

### Слайд 7

**Ведущий.** Ребята, вы уже догадались, о чем мы будем говорить на этой станции? Правильно, мы будем говорить о пользе различных продуктов и правильном питании.

Пища должна быть разнообразной, меньше мучного и сладкого, Отдавать предпочтение овощам, фруктам, молочным продуктам. **Слайд 8**

Вот посмотрите сценку, которую приготовили ребята.

**Дети.**

Юля плохо кушает,   
Никого не слушает.  
– Съешь яичко, Юлечка!  
– Не хочу, мамулечка!  
– Съешь с колбаской бутерброд.  
Прикрывает Юля рот.  
– Супик?  
– Нет.  
– Котлетку?  
– Нет.  
Стынет Юлечкин обед.  
– Что с тобою, Юлечка?  
– Ничего, мамулечка!  
– Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
– Не могу, бабулечка!  
Мама с бабушкой в слезах –  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач –  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
– Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна.  
А тебе скажу, девица,  
Все едят: и зверь, и птица.  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
Бурый мишка лижет мед.  
В норке завтракает крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди кабан.  
Ловит мошку ловкий стриж.  
Сыр и сало любит мышь.  
Попрощался с Юлей врач   
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
Накорми меня, мамуля!

**Ведущий.** Всякому нужен и завтрак, и обед, и ужин. Ужинать надо не позднее чем за два часа до сна. Это должна быть легко усваиваемая пища.

### *3-я страница.* «Активный отдых» Слайд 9

**Ведущий.** Ребята, на этой странице вы узнаете, как правильно организовать активный отдых.

Вот закончились уроки, где вы сидели за партами.  
Многие из вас выполняют домашнее задание – и опять сидят, смотрят телевизор.  
Вот и развивается привычка проводить время попусту. Отдых – значит, ничего не делать?  
На самом деле умение отдыхать – это целая наука! Знаете ли вы, какие бывают виды отдыха?

1. Самый короткий отдых – физкультминутка во время урока.  
2. Короткий отдых во время перемены. **Слайд 10**3. Отдых в выходные дни.  
4. Отдых во время каникул, а самый длинный отдых – во время летних каникул. **Слайд 11**

**Сейчас мы тоже с вами немного отдохнем и проведем физкультминутку.**

**Две лягушки**

Видим, скачут по опушке

Две весёлые лягушки,

прыг – скок, прыг – скок,

Прыгать с пятки на носок.

На болоте две подружки,

Две зелёные лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

### *4-я страница.* «Вредные привычки» Слайд 12

Какие привычки называются вредными, вы узнаете, отгадав **загадки.**

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня... (грязнулей)?..

**Слайд 13**

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

Сам не знаю, почему

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я... (неряха)!

Я люблю покушать сытно,   
Много, вкусно, аппетитно.   
Ем я все и без разбора,   
Потому что я… *(обжора).*

**Слайд 14**

Ну а я ленив и скучен,  
Я с платочком неразлучен.   
Не люблю играть и петь,   
Мне бы лучше пореветь.   
Главный нытик я из класса,   
А зовут меня все... *(плакса).*

Ребята, а нужны нам такие привычки? А раз нам с ними не по пути, то мы продолжим наш разговор о вредных привычках и о том, как с ними бороться.

**«Чисто жить - здоровым быть». Слайд 15**

Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в чистоте? Ответы детей.

Лекарства от всех болезней спрятать в нашем **кроссворде.**

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж…

Все ребята любят…

(душ).

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло.)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помылься хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце)

Берега над озером,

Словно снег, белеют,

Захочу – и озеро

Сразу обмелеет.

(Ванна)

Расплетаем косы,

Ею моем волосы,

Ты на эту жидкость дунь,

Выдаст шарики…

(шампунь!)

Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.

Посмотрел в окошко –

Там другой Антошка.

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка?

(Зеркало)

Эти лекарства нам необходимы для того, чтобы сохранить своё…(ключевое слово **Здоровье**)

**«Слабеет тело без дела». Слайд 16**

- А эту пословицу вы сможете объяснить?

Какая же вредная привычка мешает нам выполнять распорядок дня и соблюдать режим? (лень)

Давайте постараемся соблюдать режим дня. Слайд 17 Ведь соблюдение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

Послушайте, какое стихотворение приготовил Ф.И.

Все мы любим умываться  
И опрятно одеваться.   
Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.   
К спорту мы неравнодушны,   
Аккуратны и послушны.   
Вот любимые продукты:   
Каша, йогурт, сок и фрукты...   
Мы сильны, крепки, красивы   
Всем на зависть и на диво.

Если будем мы стремиться   
Все советы выполнять,  
Будем лучше мы учиться  
И здоровье сохранять.

**5-я страница. «Народная мудрость. Пословицы и поговорки.»** **Слайд 18**

Русский язык особенно богат пословицами и поговорками. Меткие, выразительные, они сами приходят на ум в той или иной жизненной ситуации. Сегодня я предлагаю вам выполнить задания, прикоснуться к кладовой народной мудрости. Ваша задача - из тех слов, которые есть на карточке, составить пословицу и записать ее.

**Чисто жить - здоровым быть**

**Чистота - лучшая красота**

Здоровье - это самое большое богатство человека.

**Ведущий.** Закрывается наш журнал. Давайте хором произнесем золотые слова: **Слайд 19**

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**Слайд 20**