**Тема: «Здоровому жить здорово».**

Цели: учить применять знания, умения и навыки, полученные на уроках, во внеурочной деятельности; формировать стремление добиваться результатов, доводить начатое дело до конца; работать над совершенствованием полноты зрительных, слуховых, моторных ощущений;

развивать инициативу, стремление к активной деятельности, быструю переключаемость внимания;

воспитывать чувство товарищества, коллективизма, удовлетворения от достигнутых успехов.

 Ход занятия.

Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

- Мы с вами поздоровались. А задумывались ли вы, какой смысл имеет слово «здравствуйте»?

- Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Слайд 1

Сегодняшний день белый и называется он **«Здоровому жить здорово**»

А девизом нашей деятельности будет **«Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать**!»

Слайды 2-11

У нас сегодня гости. **Сценка «Диспансеризация»**

(дети разыгрывают сценку)

Медсестра: Здравствуйте! Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас в нашем кабинете здорового ребенка на медицинском осмотре! Позвольте представиться – медсестра Здоровулькина Оксана Николаевна! Сегодня проводить осмотр будет главврач нашего кабинета Неболейкина Марина Геннадьевна! Поприветствуем!

Главврач: Здравствуйте дорогие участники осмотра!

Главврач, берет градусники, надевает фонендоскоп, осматривает детей.

Главврач: Так-так-так! Дорогие ребята, что-то вы мне сегодня не нравитесь! Вид у вас, какой- то изможденный! Вы так долго не протянете! Необходимо срочное медикаментозное вмешательство. Да-да – здоровье вам нужно беречь. В будущей взрослой жизни вам будут необходимы железные нервы и горячие сердца, а у вас, что я вижу? Сидите днями и ночами над учебниками, питаетесь нерегулярно, кое-как, вон, у многих уже даже одышка. Нет-нет, нужны профилактические меры.

Медсестра: Что вы, Марья Геннадьевна, наши учащиеся знают, как быть здоровым. Посмотрите на них: улыбаются, пышут здоровьем.

Главврач: Ну, хорошо, мы сейчас проверим. Оксаночка Николаевна, будьте добры, первый тест, пожалуйста.

**Медсестра проводит конкурс**: участники должны поднять предметы, лежащие сзади, на полу, не оборачиваясь.

Главврач: Вот-вот, так я и знала! У вас страшный остеохондроз – смотрите, вы не можете выполнить даже самого простого медицинского теста на гибкость! Ваше единственное спасение – в ежедневной, даже я бы порекомендовала в ежечасной зарядке!

**Медсестра проводит физкультминутку**: На зарядку становись!

 Медсестра показывает движения.

Главврач: Ну вот, уже лучше! А на медицинские вопросы вы сможете отвечать?

Медсестра зачитывает вопросы.

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Зарядка)

Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня)

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в древнем Китае одной из страшных пыток было лишение человека этого состояния. (Сон)

Эти питательные вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины)

Главврач: Ну что продолжим наш осмотр! Оксана Николаевна, будьте добры, следующий тест.

Главврач: Как же вы сидите за партами дергаетесь, прыгаете! У вас явно что-то не в порядке с нервами. Это симптом страшной болезни (проверяет пульс, щупает лоб). У вас повышенная возбудимость. Но ничего страшного, не расстраивайтесь. Мы вас вылечим!

Медсестра зачитывает вопросы.

Как по-другому назвать зубного врача? (Стоматолог)

Как называется то, чем заделывают дыру в зубе? (Пломба)

Как называется детский врач? (Педиатр)

Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (витамин С)

Главврач: Молодцы, молодцы, учились хорошо! Продолжаем осмотр.

**Медсестра проводит конкурс: игра «Хлоп-ухо-нос».** Игроки должны сделать хлопок и взяться левой рукой за правое ухо, правой рукой за нос. Далее, хлопок и взяться правой рукой за левое ухо левой рукой за нос. Темп игры постепенно увеличивается.

Главврач: Все ясно – я так и знала: это всеобщая эпидемия! Все здесь больны! Диагноз у всех один – нарушение координации движений! Что же тут предпринять, что делать?

Медсестра зачитывает вопросы.

Что необходимо сделать человеку, чтобы предохраниться от разных болезней? (Прививку)

Про некоторых людей можно сказать, что у них высокая сопротивляемость организма инфекциям. Как это назвать, одним словом? (Иммунитет)

Как называется врач – специалист по глазным болезням? (Окулист)

Главврач: Молодцы! Доктор проводит еще один общий осмотр, интересуется самочувствием и настроением.

Доктор достает и разворачивает огромный рецепт, на котором огромными буквами написано **«Хорошее настроение».**

Слайд 12

**Игра «Вредно-полезно».**

Называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - дружно топаем, если продукт полезен для здоровья человека - дружно хлопаем в ладоши над головой

( торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад,  пирожное)

**И так о пользе продуктов.**

Ягоды, фрукты и овощи- основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

Дети с буквами-шапосками на голове рассказывают о витаминах.

Витамин А

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А –то витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе и грецких орехах.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный- надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими, сохраняет зубы, есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

 **Игра(тест) «Глаза – зеркало души».**

- Наверно вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»? А что называют «зеницей ока»? ( Глазной зрачок)

- До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать. При этом большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение.

- Поиграем в игру. Каждому выдаются листы, где написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить.

1.                Читать лёжа.

2.                Смотреть на яркий свет.

3.                Тереть глаза грязными руками.

4.                Читать при хорошем освещении.

5.                Читать в транспорте.

6.                Делать гимнастику для глаз.

7.                Улучшить освещение своего рабочего места.

8.                Чаще бывать на свежем воздухе

9.                Смотреть телевизор не меньше трёх часов в день.

10.              Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.

11.              Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зелёный лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

12.              Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

**Игра «Ослепительная улыбка».**

- Только тот, кому не лень

Чистит зубы дважды в день,

Весело смеяться будет

И про кариес забудет,

Ведь улыбкой будет он

Белоснежной награжден.

- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

 Вам, девчонки и мальчишки,

Я приготовила частушки.

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?

 (Нет, нет, нет.)

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет.)

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –

Молодчина Люда?

(Нет.)

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать!

Это правильный совет?

(Нет. Нет, нет.)

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Слайды 13-15

- Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

**«Загадки»**

Слайды 16-21

1 На красной жёрдочке сидят белые курочки.

 Зубы

2 Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит.

 Зубная щётка

3 Есть в комнате портрет, во всём на вас похожий.

Засмейтесь - и в ответ он засмеётся тоже.

 Зеркало

4 Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне: пусть отмоет руки мне.

 Мыло

5 Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.

 Расчёска

6. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,

Всегда под рукою- что это такое?

 Полотенце

Слайд 22

А напоследок позвольте дать вам **«здоровые советы**».

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить!

Слайд 23

- Вот и подошло к концу наше занятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я  рассказала. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

**Дополнительный материал.**

Найти слова, посвящённые спорту и здоровому образу жизни.

**"Игра наоборот"**

Каждому ребенку выдаётся по десять карточек: 5 жёлтых и 5 синих. На карточках написаны слова.

**Задание:** «Подберите к каждому слову другое, противоположное ему по смыслу».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗИМА | СМЕХ | ДЕНЬ | ЧЁРНЫЙ |
| ВОЙНА | ЛЕТО | БЕЛЫЙ | НОЧЬ |
| СЛЁЗЫ | МИР | УМНЫЙ | ТЕПЛО |
| ДЕВОЧКА   | ПЕЧАЛЬ   | ХОЛОДНО   | ГЛУПЫЙ |
| ГРУСТЬ | МАЛЬЧИК   | ДОБРО | ЗЛО |

**"Наведите порядок"**

Переставьте буквы так, чтобы получились слова. Каждому игроку даётся карточка из 3 слов. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

1. Ж И Р Е М          2. Я Н Д          3. К А Н И Л Ь К О Ш

– Кто мне подскажет, что обозначает слово «режим»?
– Каким должен быть распорядок дня школьника, чтобы он чувствовал себя бодрым и не спал на уроках? Помогите зверькам разобраться в этом вопросе.

**"Разговор о режиме"**

Дети, рисуют стрелки часов, помогая животным составить правильный режим дня. Затем следует обсуждение правильности выполнения задания.

*Выигрывает команда, участники которой составят наиболее гигиенически правильный режим дня*

 **"Назовите одним словом"**

Каждой команде выдаётся листок, на котором изображены предметы. Ваша задача разбить эти предметы на группы и каждую группу раскрасить своим цветом. На листочке ниже рисунка под цифрами 1, 2, 3 дать единое название этим группам.

Задание к конкурсу «Назовите одним словом»

1 – это ……………………………………………………
2 – это ……………………………………………………
3 – это ……………………………………………………

«Собери пословицу и объясни её»

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать и объяснить значение.

А) Всем даёт здоровье молоко коровье.

Б) Чистая вода – для хворобы беда.

В)  Чистым жить – здоровым быть.

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Я, молча, смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Весёлые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

Ребёнок - ребёнка во мне. (Зеркало)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ….(душ)

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

Слово Пилюлькина

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).

А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)

На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)

Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)

Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)

Пешком ходить – долго … (жить).

Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

Итак мы сегодня с вами будем говорить о здоровом образе жизни.

3. Разминка «В здоровом теле – здоровый дух!»

- Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка проведём разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку.

Покачали головой

Руки в крест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки, положив на плечи.

Покачались, как качели.

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали.

Пальцы сжали и разжали.

Ну, устали?

7. Конкурс «Здоровье».

 Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - здоровье, зарядка, закалка

Д - диета, душ, диетолог

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач, воздух

Е – еда, ежевика

8. Конкурс «Приятного аппетита»

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье. Подчеркните слова полезные для организма.

 9. Конкурс «Пословицы и поговорки о здоровье».

- Все народы, не только нашей страны, думают о здоровье своём, о здоровье нации. Попробуем объяснить мудрые изречения о здоровье.

1. Кто не умерен в еде, тот враг себе.

2. Работаешь сидя - отдыхай стоя.

3. Здоровье береги смолоду.

4. От простой воды и мыла у микробов тают силы.

5. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

6. Кто поздно встает, тот дня не видит.

7. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

8. Здоров будешь – всё добудешь.

9. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

10.В здоровом теле - здоровый дух.

11. Здоровье не купишь ни за какие деньги.

12. Все пороки от безделья и лени.

13. Кто курит табак, тот сам себе враг.

14. Чистота - залог здоровья.

10. Игра “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Игра – это тоже здоровье. Поиграем.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаю я. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

- Ну, а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

- Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

«Береги свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

- Вот и подошло к концу наше занятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я  рассказала. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых встреч!

Рисунок 1 – Задание к конкурсу «Буквослов»

Виды спорта: шахматы, шашки, коньки, лыжи, футбол, хоккей, баскетбол, плавание, борьба, бег, теннис, гимнастика, прыжки, гребля.

**Конкурс "Игра наоборот"**

Каждому ребенку выдаётся по десять карточек: 5 жёлтых и 5 синих. На карточках написаны слова.

**Задание:** «Подберите к каждому слову другое, противоположное ему по смыслу».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗИМА | СМЕХ | ДЕНЬ | ЧЁРНЫЙ |
| ВОЙНА | ЛЕТО | БЕЛЫЙ | НОЧЬ |
| СЛЁЗЫ | МИР | УМНЫЙ | ТЕПЛО |
| ДЕВОЧКА   | ПЕЧАЛЬ   | ХОЛОДНО   | ГЛУПЫЙ |
| ГРУСТЬ | МАЛЬЧИК   | ДОБРО | ЗЛО |

**Конкурс "Наведите порядок"**

Переставьте буквы так, чтобы получились слова. Каждому игроку даётся карточка из 3 слов. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

1. Ж И Р Е М          2. Я Н Д          3. К А Н И Л Ь К О Ш

– Кто мне подскажет, что обозначает слово «режим»?
– Каким должен быть распорядок дня школьника, чтобы он чувствовал себя бодрым и не спал на уроках? Помогите зверькам разобраться в этом вопросе.

**Конкурс "Разговор о режиме"**[ 4 ]

*Рисунок 7* – задание к конкурсу «Разговор о режиме»

Дети, рисуют стрелки часов, помогая животным составить правильный режим дня. Затем следует обсуждение правильности выполнения задания.

*Выигрывает команда, участники которой составят наиболее гигиенически правильный режим дня*

**Конкурс "Назовите одним словом"**

Каждой команде выдаётся листок, на котором изображены предметы. Ваша задача разбить эти предметы на группы и каждую группу раскрасить своим цветом. На листочке ниже рисунка под цифрами 1, 2, 3 дать единое название этим группам.
Побеждает та команда, игроки которой выполнят задание первыми.

Рисунок 6 – задание к конкурсу «Назовите одним словом»

1 – это ……………………………………………………
2 – это ……………………………………………………
3 – это ……………………………………………………

1. Конкурс «Собери пословицу и объясни её»

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать и объяснить значение.

А) Всем даёт здоровье молоко коровье.

Б) Чистая вода – для хворобы беда.

В)  Чистым жить – здоровым быть

Кроссворд "Пищеварение и питание"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  | **1.** |  |  |  |  |  | **3.** |  |  |  |  |  | **4.** |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6.** |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |  |  |  |  | **10.** |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  | **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9.** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |

По горизонтали:

1. Вещество, без которого человек умирает через 3-4 дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.
10. Соседка желудка справа от него.

По вертикали:

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.
4. Желание есть.
6. Помидор, огурец, лук, капуста…(общее понятие).
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

 Конкурс «Здоровье».

 Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете балл.

З - здоровье, зарядка, закалка

Д - диета, душ, диетолог

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач, воздух

Е – еда, ежевика

2. Конкурс «Глаза – зеркало души».

- Наверно вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»? А что называют «зеницей ока»? ( Глазной зрачок)

- До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать, как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение.

- Поиграем в игру. Каждой команде выдаются листы, где написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить.

1.                Читать лёжа.

2.                Смотреть на яркий свет.

3.                Тереть глаза грязными руками.

4.                Читать при хорошем освещении.

5.                Читать в транспорте.

6.                Делать гимнастику для глаз.

7.                Улучшить освещение своего рабочего места.

8.                Чаще бывать на свежем воздухе

9.                Смотреть телевизор не меньше трёх часов в день.

10.              Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.

11.              Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зелёный лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

12.              Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

3. Разминка «В здоровом теле – здоровый дух!»

- Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка проведём разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку.

Покачали головой

Руки в крест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки, положив на плечи.

Покачались, как качели.

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали.

Пальцы сжали и разжали.

Ну, устали?

5. Конкурс «Ослепительная улыбка».

- Только тот, кому не лень

Чистит зубы дважды в день,

Весело смеяться будет

И про кариес забудет,

Ведь улыбкой будет он

Белоснежной награжден.

- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

 Вам, девчонки и мальчишки,

Я приготовила частушки.

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?

 (Нет, нет, нет.)

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет.)

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –

Молодчина Люда?

(Нет.)

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать!

Это правильный совет?

(Нет. Нет, нет.)

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

- Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

6. Конкурс «Загадки»

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Я, молча, смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Весёлые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

Ребёнок - ребёнка во мне. (Зеркало)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ….(душ)

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

7. Конкурс «Здоровье».

 Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете балл.

З - здоровье, зарядка, закалка

Д - диета, душ, диетолог

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач, воздух

Е – еда, ежевика

8. Конкурс «Приятного аппетита»

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье. Подчеркните слова полезные для организма.

Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

 9. Конкурс «Пословицы и поговорки о здоровье».

- Все народы, не только нашей страны, думают о здоровье своём, о здоровье нации. Попробуем объяснить мудрые изречения о здоровье.

1. Кто не умерен в еде, тот враг себе.

2. Работаешь сидя - отдыхай стоя.

3. Здоровье береги смолоду.

4. От простой воды и мыла у микробов тают силы.

5. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

6. Кто поздно встает, тот дня не видит.

7. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

8. Здоров будешь – всё добудешь.

9. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

10.В здоровом теле - здоровый дух.

11. Здоровье не купишь ни за какие деньги.

12. Все пороки от безделья и лени.

13. Кто курит табак, тот сам себе враг.

14. Чистота - залог здоровья.

10. Игра “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Игра – это тоже здоровье. Поиграем.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаю я. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

- Ну, а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

- Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

«Береги свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

- Вот и подошло к концу наше занятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я  рассказала. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых встреч!

Кроссворд "Пищеварение и питание"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  | **1.** |  |  |  |  |  | **3.** |  |  |  |  |  | **4.** |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6.** |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |  |  |  |  | **10.** |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  | **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9.** |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |

По горизонтали:

1. Вещество, без которого человек умирает через 3-4 дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.
10. Соседка желудка справа от него.

По вертикали:

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.
4. Желание есть.
6. Помидор, огурец, лук, капуста…(общее понятие).
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

**Учитель.** Что еще нужно обязательно есть на обед?

**Дети.** Суп и второе блюдо.

6 задание.

Учитель. Из имеющихся ингредиентов, нужно выбрать нужные для супа (детям раздаются карточки). Второе блюдо на усмотрение учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 команда | 2 команда |
| Щи | Уха |
| - молоко, чай, вода; | - вода, квас, сок; |
| - картофель, капуста; | - рыба, мясо; |
| - свекла, помидор, лук; | - соль, сахар; |
| - соль, горчица, мясо; | - огурец, картофель; |
| - репа, морковь. | - морковь, лук. |
| Рассольник |   |
| - кефир, кофе, вода; |   |
| - мясо, рыба; |   |
| - соль, аджика; |   |
| - огурец, крупа, лук; |   |
| - картофель, крем; |   |
| - морковь, горох. |   |

Учитель: Приветствуем всех, кто время нашел.
На праздник здоровья охотно пришел.
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
Кто бодрый, веселый - их любим за это!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

* Сегодня мы приглашаем вас в путешествие в удивительную страну, страну **Здоровья**!

