**Занятие на тему "наше здоровье"**

**Цели:**

* Ознакомить детей с правилами здорового образа жизни.
* Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент**

- Ребята, сегодня у нас занятие посвященное здоровью. Девизом занятия будут слова:

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

-У нас в гостях мальчик по имени Заболейкин. А зовут его так потому, что он очень часто болеет. Постоял на ветру - и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду - и опять слёг в постель.

-Как вы думаете, почему он так часто болеет простудными заболеваниями?

(Он незакалённый)

-Давайте расскажем Заболейкину, как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней.

-Для чего нужно заниматься закаливанием?

-С помощью чего проводится закаливание? (С помощью воздуха, воды и солнца.)

-Надеюсь, что Заболейкин будет теперь закаляться и перестанет болеть.

-Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

-Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Это значит, что все они живут по правилам сохранения и укрепления здоровья и следуют им не от случая к случаю, а постоянно.

-Тема занятия: "Наше здоровье".

В путешествии мы познакомимся с правилами здорового образа жизни (ЗОЖ).

-Вы готовы к путешествию?

*В путь дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!*

-Но не так просто попасть в страну Здоровячков - мы не знаем туда дороги.

Кто они? Сейчас мы это узнаём.

**IV. Первый знакомый - доктор Чистота.**

***Беседа.***

-Как умывается кошка?

(Она вылизывает себя языком.)

-А как другие животные ухаживают за собой?

(Слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга.)

-Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

 -Для чего животные купаются и чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

У доктора Чистоты есть помощники. ***Послушайте загадки***

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала -
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Ей руки, ноги, спину трут.
Скажите, как её зовут? (Мочалка)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

-Послушайте сказку о микробах.

*Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*

*Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)

-Расскажите, как содержать в чистоте своё жилище и одежду.

-Доктор Чистота просит назвать 1-е правило ЗОЖ и тогда он скажет волшебные слова, которые укажут дорогу в страну Здоровячков.

(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)

-А вот и волшебные слова. Мы их вместе должны произнести.

*От простой воды и мыла
У микробов тают силы. (Чтение хором)*

**V. Доктор Здоровая пища.**

1. -Продолжим путешествие в страну Здоровячков и познакомимся с доктором Здоровая пища.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

-Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

2. -Продолжите сказку:

 ("Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

-Какая случилась беда с принцессой?

-Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.

3. -Расскажите, как правильно питаться.

-Какое питание можно считать здоровым?

-Что значит "разнообразное" питание?

5. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

6. -Отгадайте загадки об овощах и фруктах

В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут и так едят. (Помидор.)

На грядке зелёный,
А в бочке солёный. (Огурец.)

Любопытный красный нос
По макушку в землю врос.
Лишь торчат на грядке
Зелёные пятки. (Морковь.)

Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нём сто одёжек
И все без застёжек. (Капуста.)

Круглое, румяное
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко.)

Я вырос грядке,
Характер мой гадкий:
Куда ни приду, всех до слёз доведу. (Лук.)

-Составьте меню на завтрак, обед, ужин.

-Доктор Здоровая пища просит назвать 2-е правило ЗОЖ.. (Правильно питайся.)

Волшебные слова:

*Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.*

**VI. Доктор Режим дня.**

-Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

-Расскажите, как правильно сочетать труд и отдых. (Ответы учащихся 3-й группы)

-Какими видами отдыха нельзя чересчур увлекаться?

***Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".***

Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

Делайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево - вниз. Повторите 10 раз.

Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

3-е правило? (Правильно сочетай труд и отдых.)

Волшебные слова:

*Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим.*

**VII. Доктор Движение.**

- Послушайте рассказ А.Дорохова "Молодые старички".

*Я знал одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда догадывался, что это он, хотя моя дверь была закрыта. Лишь он один во всем дворе еле волочил ноги, как старый-престарый дед.*

*А когда этот уже взрослый парень читал книжку, на него было больно смотреть. Он не мог посидеть, чтобы не согнуться, и десяти минут! Сначала подопрет голову одной рукой, потом другой и, наконец, ляжет грудью на стол. Такая немощная была у него спина. В свои семнадцать лет он сгибался так, вроде ему было за шестьдесят.
Почему же он вырос таким хилым?*

*Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакой физической работы. Все шли на субботники - убирать школьный двор или сажать деревья,- а он находил причину, чтобы уклониться от работы. Мальчики бежали на физкультуру, а он оставался в классе, показав записку от врача, что его, мол, освобождают - недавно у него был грипп или насморк. Вот так и стал он стариком преждевременно.*

*Хотел бы ты стать таким? Наверное, нет. А для того чтобы развить и укрепить свое тело, и не только мышцы, а и сердце, легкие, нервную систему, есть три верных способа: утренняя зарядка, спорт и пребывание на свежем воздухе.*

-К чему приводит малоподвижный образ жизни?

-Чем надо заниматься?

* Делать зарядку
* Играть в подвижные игры на воздухе.
* Заниматься физическим трудом и физкультурой.
* Заниматься спортом. –
* Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дрёмой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали - сна как не бывало.

- Назовите 4-е правило. (Больше двигайся!)

Волшебные слова:

*Люди с самого рождения
Жить не могут без движения.*

**VIII. Мы приближаемся к стране Здоровячков. Но на нашем пути препятствие - вредные привычки.**

- Какие вредные привычки разрушают здоровье?

Анализ ситуации.

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

*У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.*

*А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.*

*А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?*

-Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей?

-Расскажите о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Волшебные слова:

*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*