Ребята, предлагаю вам самим расшифровать тему сегодняшнего занятия.

БДЗОО

УЬДРВ

(«Будь здоров» – читается столбцами)1 слайд

Вводная часть: Мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги, ни в аптеке, ни в самом шикарном магазине. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно и порой даже невозможно. Надеюсь, что каждый из вас будет иметь возможность убедиться в том, что быть здоровым – это прекрасно. Кто знает, может после этого занятия среди нас станет больше счастливых. Кстати, давайте проверим, имеете ли вы знания о здоровье и его сохранении. Давайте же попробуем выявить из длинного списка понятий « врагов» и «друзей» здоровья. 2 слайд

– свежий воздух;

– закаливание;

– драки;

– крепкий сон;

– употребление большого количества сладостей;

– хорошее настроение;

– плохая экология;

– движение;

– длительный просмотр телевизора;

– зарядка;

– правильное питание;

– зависть;

– частые простуды;

– плохие поступки.

Ребята, мы с вами определили «друзей» здоровья. Так вот, именно друзья здоровья помогают человеку прожить долгую и счастливую жизнь. А как же называют людей, которые прожили долгую жизнь? (Ответы детей)

Конечно же, это долгожители! А сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные).

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за 100 лет. В нашем городе они тоже есть.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело; второй – правильное питание; третий – режим дня ; четвертый – ежедневный физический труд. Эти секреты доступны каждому. И каждый из вас может стать долгожителем. А ещё. Чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, а народная мудрость гласит: « Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

1. Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношения к окружающим людям. Скажите, можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей и животных? (Ответы детей) Конечно же нет. Всё должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым 3слайд

Вредные поступки – добрые поступки.4слайд 5 слайд

Плохие поступки мешают нам жить.

Друг другу поможем сейчас их забыть.

Не будем ругаться, друзей обижать,

Поможем друг другу плохое забыть,

Здоровьем окрепнуть и правильно жить.

2. Чистота – залог здоровья.6слайд

Что означают слова: “Чистота – залог здоровья”?

Чистота помогает детям расти здоровыми и крепкими, бороться с разносчиками различных заболеваний – микробами и делает жизнь радостнее и интереснее. Тот, кто выбирает чистоту, –выбирает здоровье.

7 слайд загадки

1. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком лягут волосы рядком (расчёска)

2. Гладкое, душистое, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было

Что это такое? (Мыло)

3. Костяная спинка,

На брюшке – щетинка

По частоколу прыгала

Всю грязь вымыла. (Зубная щетка)

4. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна

Но вот подвели к нему Федю Баранова,

И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

5.Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят…… (Душ.)

6. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слёз

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Горяча и холодна,

7. Я всегда тебе нужна

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

8слайд

Закаливание

– Солнце, воздух и вода – … (наши лучшие друзья) (дети продолжают)

-Если хочешь быть здоров, … (закаляйся)

Рисунок: стадион, бассейн, спортивная площадка, место для приёма солнечных и воздушных ванн.

Ответьте на вопросы:

Для чего нужны эти сооружения?

Что такое закаливание?

Что помогает закаливанию организма?

Затем сделайте вывод, что закаливание – это комплекс упражнений для укрепления организма. Для закаливания используют: физические упражнения, купание, обливание водой комнатной температуры, обтирание тела влажным полотенцем, ходьбу босиком

– Как можно закаливать свой организм? (Ответы детей)

4. Больше двигаться 9 слайд

Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает

На подтянутого, стройного человека нам с вами приятно смотреть, у него правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, легко работать его сердцу и другим внутренним органам. А ведь очень важно для формирования правильной осанки - правильно сидеть за партой, за письменным столом.

Игра « Удержи мешочек на голове»10 слайд

11 слайд

5. Правильное питание 12 слайд

Ещё афинский философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.В школьный период здоровье человека формируется на всю последующую жизнь. Общественное движение «За сбережение народа» начало осуществлять Общероссийскую программу с названием «Территория здорового питания». Данная акция направлена на сохранение здоровья учащихся, начиная с младших классов. Мы, «Вкусняшки», хотим тоже привлечь ваше внимание к этой проблеме. И просим серьезно отнестись к информации и нашим советам.

Участник 1:

Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость –

Не хочу я даже сладость!

Участник 2:

Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Мне понятно, в чём вопрос!

Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает!

Витамины в теле тают!

Участник 3:

Если часто устаете,

целый день у вас в дремоте,

Если зрение упало

и учеба «захромала»

Вы задумайтесь всерьез:

это авитаминоз.

Чтение 13 слайда

Участник 4: Витамины необходимы человеку в любом возрасте, но особенно важную роль они играют в развитии растущего детского организма. Витамины должны поступать в организм вместе с пищей. Детям надо съедать в день 500-600 г. овощей и фруктов, так как в них больше всего витаминов.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим.

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

Запомните. дети, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время.

Участник 3: А еще питание должно быть умеренным. Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Участник 1: Витамины – это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я – витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я – витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

Витамин С: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я – Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

Витамин Д: Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке, В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Участник 2: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Детям на руки раздаются кроссворды проверка по слайду 14

6. Режим дня 15,16,17слайд

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

Чтоб прогнать тоску и лень, подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов, отворив окна засов.

Сделать лёгкую зарядку и убрать свою кроватку.

Душ принять, и завтрак съесть, а потом за парту сесть!

После школы отдыхай, но только не валяйся.

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть выполнить задания.

Всё в порядке, если есть воля и старание.

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня.

В час положенный ложимся, в час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

Хоровая работа по слайду 18

7. Вредные привычки.

Слайды19, 20

Обобщение.Игра «Мои друзья» слайд21

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

Например:

3 — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О, (две буквы) — отдых, очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

В — вода, витамины, врач;

Е — еда.

Итог на фоне слайдов 22 и 23

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!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!